

*Андрейко Г. П.*

# ***ЭКОЛОГИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА***

*КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЬЕ-ЧЕЛОВЕКА»*

## **Содержание**

Предисловие		2
Тема 1	Информационная экология. Организация информационного пространства. Роль экологии информационного пространства в профессиональной деятельности валеолога	2
Тема 2	Экологический мир. Среда как источник информации. Жизненное пространство.	22
Тема 3	Биологическое значение информации. Принципы отбора информации. Механизмы репрезентации информации. Репрезентативные системы	43
Тема 4	Система ценностей человека. Информация и психогигиена. Экология эмоций	61
Тема 5	Понятие и стили общения. Полоролевые стереотипы. Экология взаимодействия между людьми	77
Тема 6	Образ мира. Дистанции в общении. Виды межличностного взаимодействия. Критическое мышление. Духовные аспекты информационной экологии.	91

**Харьков 2015**

## Предисловие

Данное пособие включает в себя основные темы лекционного курса «экология информационного пространства», необходимые для подготовки к семинарам и экзамену. Материал собран в соответствии с утвержденной учебной программой и соответствует стандарту дисциплины. Рассмотрены особенности воздействия информации окружающей среды и жизненного пространства на здоровье человека. Информационное пространство, информационная нагрузка, информация – организатор здоровья, гармонизация информационной среды. Темы даны во взаимодействии друг с другом. В конце каждой темы приведены вопросы и задания для проверки уровня усвоения материала, а также литературные источники по данной теме.

## Модуль 1

### ИНФОРМАЦИЯ. СРЕДА КАК ИСТОЧНИК ИНФОРМАЦИИ

#### **Тема 1. Информационная экология. Организация информационного пространства. Роль экологии информационного пространства в профессиональной деятельности валеолога.**

Социально-экономические условия формирования и развития экологии информационного пространства. Экология информационного пространства как наука. Роль и задачи экологии информационного пространства ». Влияние информация на здоровье и продуктивную деятельность человека. Новые понятия в экологии информационного пространства. Эволюция понятия «информация. Количественные и качественные характеристики информации. Информационная нравственность. Роль экологии информационного пространства в профессиональной деятельности педагога-валеолога.

#### ***1. Социально-экономические условия формирования и развития экологии информационного пространства***

В основе жизни лежит сочетание трех потоков: вещества, энергии и информации. Они глубоко различны качественно, но сливаются в некоторое единство высшего порядка, которое характеризуют как «биотическое триединство», составляющее динамическую основу жизни.

Роль информации в жизни и развитии природы, человека, общества и цивилизации огромна. Человек живёт в информационной сфере, поэтому и большая часть неприятностей кроется в ней: в неправильных мыслях и понимании, неправильных оценках и мировоззрении, отсюда в 80–90 % случаев источник болезней кроется в интеллектуальной сфере. Для приобретения осознанного мышления необходимо познать высшую философию бытия, феномен человека: что есть человек и человечество, что

есть личность, как она играет и как сделать прозрачными её поведенческие реакции.

За последние полвека в современном обществе появились две потенциально великие идеи, каждая из которых обладает большим значением для взаимоотношений человека с окружающим миром. Первая – это идея об информационной революции, которую претерпевает мир. Вторая – о необходимости «зеленой революции» для того, чтобы справиться с возрастающей угрозой окружающей среде. На острую потребность в сближении этих идей указывал D.J. Maclean (1990), утверждая, что развитие такой гибридной науки как «информационная экология» могло бы изменить мышление в области социальных и экономических воздействий на компьютерные и коммуникационные технологии. Сегодня человечество отрывается от технологических проблем и погружается в изучение личности. Появляется много людей, желающих знать: что я есть, откуда пришёл, куда иду, в чём смысл моей жизни (В. А. Энгельгардт). Переход человечества в качественно новую информационную цивилизацию изменяет мироощущение и требует новых мировоззренческих ориентиров. Революция в области коммуникаций и информатизации способствовала их превращению в неистощимый глобальный ресурс человечества. Но при интегрировании естественного опыта с современными достижениями науки и техники требуется высокий уровень культуры мышления и непрерывное обновление знаний. Влияние современного общества на развитие триады «человек – общество – природа» гораздо сильнее всех предыдущих этапов развития. Если в ранние исторические периоды основными катализаторами прогресса являлись природные ресурсы, то сейчас – это степень интеллектуального развития человеческих ресурсов: уровень образованности, глубина творческих знаний, поиск новых неординарных решений, синтетических программ.

Развитие современной цивилизации зависит от понимания неразрывного единства человека, природы и общества. Идентификация духовного (высоконравственного) потенциала с информационным, характерная начала XXI века, вызывает изменения в культуре, языке, образе жизни и даже мышлении. Однако право на свободное волеизъявление в своей жизни было и остается основной ценностью для человека. Таким же древним является желание одних людей, манипулировать, использовать других для достижения собственных целей. До наступления информационной эпохи человечеству удавалось удерживать баланс между этими устремлениями, придавая жизни особую прелесть и остроту. Наступившая "эра информации" несет с собой не только преимущества, но порождает целый ряд новых проблем, одновременно обостряя уже имеющиеся. Развитие средств массовой информации, в сочетании с успехами психологии, дает неограниченные возможности индивиду или группе людей для влияния на психику отдельно взятого человека и больших социальных групп. Это воздействие в большинстве случаев носит деструктивный характер. Вторая

половина XX века была отмечена резкими трансформациями массового сознания в результате невиданных ранее социальных экспериментов: фашизм, деструктивные культы, фанатизм и экстремизм, последствия которых до сих пор не получили своей оценки.

Явно недостаточное исследование экологической проблемы воздействия информационного пространства на состояние огромного разнообразия взаимодействия информационных процессов с человеком и социально-культурной сферой связано с двумя основными причинами. *Во-первых*, на фоне энергетических взаимодействий информационные взаимодействия считаются либо незначительными, либо не имеющими негативных последствий. И, *во-вторых*, считается, что от информационного воздействия легко защититься (при необходимости выключить телевизор, уйти с кинозала или концерта и т.д.). Но достижения медиа технологий показывают, что воздействие информационных процессов может быть не только соизмеримо с энергетическими, но и превосходить их. Появился целый ряд новых терминов, связанных с современным состоянием системы «информация – коммуникационная среда – человек», – информационная перегрузка, инфобиологическая неадекватность, перепроизводство информации, синдром информационной усталости, информационное ожирение.

Легкость защиты от информационного воздействия только кажущаяся, т.к. зачастую индивид просто не в состоянии оценить степень влияния, в том числе и негативного, на состояние своего организма и, особенно, психики. Защититься от воздействия информации очень непросто, иногда невозможно, поскольку человек обычно живет в общественном окружении (семья, улица, общественные места и т.п.). Сейчас не вызывает сомнения необходимость в экологической защите человека от подобных воздействий. Поэтому в связи продвижением человечества к информационному обществу проблема экологии информационного пространства становится все более насущной и подтверждает актуальность ее выделения в отдельное направление экологической науки.

Понимание сложности и ценности тысячелетиями наработанных аспектов социопсихологической сферы и ее экологии находится пока в зачаточном состоянии. По мнению Л. А. Китаев-Смыка (1983), любой субъект при обработке и анализе систематизированных в науке материалов ограничен в своих возможностях, так как может проработать предельное количество материалов, например, 200 источников по теории стресса. Один из разработчиков закона об охране молодежи от факторов деструктивного влияния в Германии Х. Блюм считает, что информированность сама по себе не дает никакой защиты, личную зрелость и критичность нельзя выработать информационными листками и мероприятиями.

В настоящее время очевидно – человеческая цивилизация все более погружается в некую имаго-символосферу, порожденную СМИ, рекламой, кино- и видеопродукцией, компьютеризацией, интернетом и т.д. Она

«обволакивает» индивида образами и символами, зовет в виртуальный мир искусственных и ложных смыслов человеческого бытия. Закономерности и опасности взаимодействия людей с новой реальностью информационного мира малоизвестны. Достаточно очевидно, что изменение внутреннего мира личности через воздействия имаго-символосферы, ведет ко многим отрицательным психологическим последствиям, и даже к утрате истинной свободы духовно-нравственного самоопределения.

Острота экологической проблемы информационного пространства сегодня растет экспоненциально, и уже в недалеком будущем станет насущной как для науки, так и для практики. Информационные технологии, возможно, являются основной причиной информационной перегрузки из-за их способности быстро производить избыток информации и распространить ее на более широкую аудиторию, чем когда-либо прежде (Evaristo, 1995; Speier и др. 1999). Существование споров на тему информационной перегрузки свидетельствует о возникновении новой потребности – контролировать входящую информацию

В начале этого века был проведен информационный поиск фирмой STN International (Карлсруэ, ФРГ), по ключевым словам: «информационная гигиена», «информационный стресс», «информационная экология», «информационная безопасность» «информационная конфликтология». В компьютерных базах выявлено незначительное количество публикаций, в которых упоминались термины «информационная экология», «информационная безопасность».

В связи с информационным бумом сегодня появилась *новая форма загрязнения – информационное загрязнение* как несоответствие между планируемым и реальным использованием информации, вызывающее нарушения в области информационной экологии. Новые коммуникационные технологии делают проблему «информационного загрязнения» еще острее, неся обществу не только новые возможности, но и новые угрозы. Распространение недостоверной информации является не только одной из форм «загрязнения» информационного пространства, но при определенных обстоятельствах – нарушением прав человека. Проблемы «информационной экологии» возникают как в малонасыщенных информацией обществах, так и при взаимодействии с обществами, перенасыщенными информацией (R.Саринго, 1989). Рост информационного давления на человека имеет несколько аспектов. Существует зависимость интеллекта человека и его эволюции от характера информационного потока, в который он вовлечен. По утверждению А. Л. Еремина (2005), массовые средства информации, особенно электронные, способны целенаправленно формировать определенные механизмы мыслительной деятельности, оказывая существенное, как качественное, так и количественное влияние на мыслительные способности человека.

*Мерой экологического качества информации* принято считать:

1. социальный характер;

2. лингвистические критерии (критичность, подразумеваемый объем, пристрастность);

3. исторические аспекты

*Краткий алгоритм успешного противодействия информационному загрязнению заключается в:* 1) составлении плана информационных требований; 2) управлении и контроле сбора, хранения и изъятия информации; 3) оценке пользования информацией (F.W. Horton, 1978).

## ***2. Экология информационного пространства как наука***

Взаимодействие человека с информационной средой по ряду признаков порождает проблемы, которые имеют экологический смысл. Обеспечение пропаганды гуманистических идей в современном быстро меняющемся мире требует развития теории информационной экологии как доктрины выживания человечества в условиях информационной среды. В начале XXI века, по мнению М. Ф. Мизинцевой, Л. М. Королевой, В. В. Бондаря, Е. А. Лещинской, А. Л. Еремина и др., осознание приоритетной роли информации, динамика развития информационной деятельности позволили говорить о выделении «информационной экологии» в специальную систему знаний.

*Информационная экология* изучает закономерности влияния информации на формирование и функционирование человека, человеческих сообществ и человечества в целом, а также ее воздействие на здоровье как состояние психического, физического и социального благополучия, и разрабатывает мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды. Это полипредметная наука, требующая применения самых современных методов исследования сложных объектов, от системного анализа до последних достижений синергетики. Для системного анализа процессов восприятия информации с целью создания его упрощенных математических, алгоритмических, компьютерных моделей используют самые разнообразные подходы, наработанные в прикладной математике, теории вероятности и механике.

Иерархия задач информационной экологии человека представлена на рис. 1



Рис. 1. Совокупность групп задач информационной экологии человека (по В. Шапцеву)

Информационная экология представлена несколькими разделами, в том числе, информационной экологией человека (ИЭЧ); информационной экологией социума (ИЭС); информационной экологией флоры (ИЭФл) и фауны (ИЭФн), информационной экологией недр (ИЭН). С позиции сегодняшнего дня для ИЭЧ и ИЭС приоритетными целями являются:

1. формирование «комфортной информационной среды, включая звуки, запахи, влажность воздуха и т. п.» посредством создания «адаптивного информационного фильтра (АИФ)» – для ИЭЧ;
2. достижение «эколого-информационной гармонии, т.е. создание информационной нравственности и информационного права» – для ИЭС.

*Экология информационного пространства (ЭИП)* – новое научное направление, выделяющееся в настоящее время из структуры общей и информационной экологии в самостоятельный раздел. Она тесно связана с экологией человека, экологической психологией, психовалеологией, психологией. В соответствии с теорией системного подхода, экологию информационного пространства можно отнести к содержанию прикладной экологии. Ее задача состоит в разработке принципов рационального использования информационных ресурсов на основе сформулированных общих закономерностей организации жизни. В качестве *объекта изучения* в ЭИП выбрана информация во всех ее проявлениях. *Предмет изучения* – экологические аспекты информационного влияния и информационного взаимодействия человека и окружающего пространства для обеспечения гармоничного устойчивого развития цивилизации.

В анализе экологических проблем в качестве приоритетных выдвигаются проблемы, угрожающие изменением привычных и необходимых условий жизнедеятельности человека.

### ***3. Роль и задачи экологии информационного пространства***

Рассматривая рост информационного давления на человека, следует остановиться на приоритетных проблемах и задачах ЭИП:

1. *Существование зависимости интеллекта человека и его эволюции от характера информационного потока, в который он вовлечен.* Массовые средства информации оказывают воздействие на мыслительные способности человека и способны целенаправленно формировать их определенные механизмы. Влияние СМИ становится возможным благодаря относительной степени самостоятельности мышления, опосредованности человеческой деятельности собственным пониманием ситуации. Нередко воздействие СМИ оказывается больше влияния факторов самой ситуации, осмыслить которую пытается индивид. Поэтому достаточно часто внедренная через СМИ точка зрения становится определяющим фактором поведения человека.

2. *Разработка и применение методик информационного программирования и кодирования мыслительных процессов.* С их помощью осуществляется непосредственное воздействие на подсознание индивида, что дает возможность преобразования не только способа мышления, но и психического типа личности. Тем самым возникает реальная угроза управления сознанием, интеллектом в массовых масштабах. Очевидно, это создает особый экологический аспект, весьма опасный в перспективе.

Исходя из вышеизложенного, вытекает главная задача ЭИП – *разработка методов контроля и защиты от проблем управления сознанием.* Это важнейший фактор защиты личности в ходе становления "информационного общества".

3. В последние годы в предметном поле исследований ученых и специалистов, занимающихся проблематикой информационной безопасности, была выделена *область информационно-психологической безопасности (ИПБ).* Под ИПБ понимают ситуацию в системе "человек – информационная среда", не вызывающую снижение индивидуального или популяционного психологического потенциала за допустимые пределы. *Психологический потенциал* индивида (популяции) – совокупность свойств индивида (социума), лежащая в основе возможностей индивида (социума) осуществлять продуктивную жизнедеятельность.

Третьей задачей ЭИП является *создание информационной безопасности*, т.е. состояния защищенности информационного пространства, обеспечивающее его формирование, использование и развитие в интересах всех граждан, организаций и государств.

4. Всевозрастающий интерес вызывает проблема информационной войны. Это война нового типа, объектом которой является сознание людей, и которая основана на возможности управления и манипулирования общественным сознанием и подчинения воли человека. Чаще всего этот



процесс происходит неосознанно для тех, кто подвергается информационно-психологическому воздействию. Четвертая задача ЭИП состоит в *необходимости осознания природы и технологий информационной власти над людьми*, бесконтрольность которой может привести не только к массовому истреблению отдельных народов, но и к гибели современной цивилизации в целом. Поэтому, прежде всего, понимание сути происходящих событий необходимое условие отпора информационной агрессии.

К основным факторам риска, присущим самому человеку как элементу системы "человек – информационная среда" эксперты в области экологии информации, относят:

- незрелость личности, выражающуюся в неспособности к осознанному выбору информации;
- установку личности на конформизм, подражательство; готовность к восприятию манипулятивных информационных воздействий;
- негативное функциональное состояние головного мозга и психики данной личности;
- состояния социума, способствующие повышенной тревожности, массовому «заражению» идеями, призывами, исходящими от харизматической личности.

#### ***4. Влияние информация на здоровье и продуктивную деятельность человека***

Информационное влияние на состояние индивидуального и общественного здоровья значительное и рассматривает следующие аспекты изменения условий различных факторов:

- *при воздействии различных стресс-факторов* – на возникновение психоэмоционального перенапряжения, стресса и его последствий в виде ряда заболеваний сердечнососудистой, нервной, пищеварительной, иммунной систем организма, онкологических болезней;
- *при неожиданных изменениях в финансово-экономической сфере* – на увеличение количества инсультов, инфарктов, дорожно-транспортных происшествий, уровня травматизма;
- *при воздействии психосоциальных факторов* – на возникновение инвалидизирующих психических расстройств, дисфункций поведенческого характера, таких, как тревожные состояния, депрессия, психосоматические нарушения, самоубийства;
- *при нарушении мультикультурного диалога, идеологическом противостоянии* – на возникновение межэтнических, межнациональных, религиозных войн с многочисленными жертвами, возникновение революционных процессов в гражданском обществе, социальных катаклизмов и вооруженных конфликтов, приводящих к ухудшению здоровья и к гибели множества людей

Современные информационно-поисковые системы предоставляют пользователям такое количество разнообразной информации, которую те не

способны самостоятельно ни воспринять, ни переработать. Но практически любая распространяемая в мире информация находит своего потребителя, особенно сейчас, в эпоху интернета. Получаемые массивы информации часто характеризуется дублированием, избыточностью, хаотичностью, неопределенным качеством, а порой и недостоверностью и не способствуют быстрому принятию правильных решений. Специалисты считают, что избыток информации также нежелателен, как и ее отсутствие. В литературе описывается *синдром информационной усталости* как некое психологическое явление, ведущее к принятию ошибочных решений и неправильных заключений.

*Информационный стресс* вызывает необдуманные действия и неразумные решения, потому что мозг находится в состоянии паники и входящая информация оценивается неправильно. В этот момент субъекту кажется, что новая порция информации может изменить все его представление о ситуации. Отсюда опасение принимать решения. В связи с этим появился термин "*аналитический паралич*" – бесконечное стремление получать все огромные массивы новой информации, приводящее к полной остановке, состоянию бездействия.

Британский психолог стресса Д.Льюис для *предотвращения развития синдрома информационной усталости и аналитического* советует следующий алгоритм:

1. использовать преимущества всякой информационной технологии, с которой приходится работать;
2. совершенствовать свой собственный способ просмотра информации;
3. расставлять правильно приоритеты в просматриваемых массивах информации.

Важным аспектом развития современного общества является концентрация достоверной информации для управления различными процессами и принятия эффективных решений.

В настоящее время экологическое направление человеческой деятельности развивается интенсивно. По-видимому, как развитие информатики привело к понятию информационного общества, так и интенсивное развитие экологии приведет к понятию экологического общества, включающего такую его характеристику, как экология информационного пространства. Определение места этой ветви экологической науки в структуре общей экологии (рис. 2) показывает, что классическая экология является надсистемой по отношению к информационной экологии



Рис. 2. Научные ответвления классической экологии (В. Шапцев, 2007)

*Экология информационного пространства – наука об информационной компоненте взаимодействия биологических систем (прежде всего, человека) между собой и с окружающей средой, в том числе социальной. Она обосновывает*

1. наличие глубокого противоречия между сегодняшними информационными технологиями и потребностями человека в эффективном помощнике для интеллектуального труда и решения проблем информатизации быта и досуга;
2. указывает на подверженность человека заболеваниям, связанным с информационным воздействием на него.

*Стратегическая цель ЭИП – формирование в реальном времени средств фильтрации информационных потоков, воздействующих на личность, выработка правил и норм жизни человека в условиях информационного пресса. По мнению ряда ученых, приоритетной задачей ЭИП является устранение несоответствия между высоким уровнем развития технологий и низким уровнем человеческой культуры за счет внедрения компьютерной и информационной этики.*

### ***5. Новые понятия в экологии информационного пространства***

*Пространство, в отличие от среды, – результат созидательной и интегрирующей деятельности, имеющий определенный объем и обладающий определенным содержанием. Объем пространства – это стереометрический размер, определяемый границами этого пространства. Под содержанием пространства понимается совокупность признаков, по которым произведено обобщение и выделение предметов в этом пространстве, и/или совокупность элементов и процессов, которые составляют его основу.*

*Информационное пространство – это фильтр внешних впечатлений, поступающих в мозг, который зависит от видовых особенностей рецепторов, т.е. органов чувств. Для человека понятие информационной среды усложняется по сравнению с животными на несколько порядков в связи с наличием большого количества видео- и словесной информации, всего того, что называют культурной средой.*

Накопление знаний об информации и объединение их в систему неизбежно ведет к образованию нового качества. Конец 2-го тысячелетия характеризовался возникновением таких терминов, как «информационная

революция», «ноосфера», «теория информации», «четвертая власть», «средства массовой информации», «информационное загрязнение». Для дальнейшего объединения знаний в науку об экологии информации предложены проекты формулировок новых понятий, которые применимы в настоящее время (Е. Лещинская, А. Еремин и др.).

*Информационный доминизм* (лат. *dominans, dominantis* – господствующий; англ. *dominion* – власть; фр. *domaine* – владение) – глобальное, довлеющее преобладание информации над другими субъектами и процессами, формами и свойствами существования материи, значимыми для жизни человека и человеческого сообщества, основанное на совершенствуемых технологиях, господство информации в различных сферах человеческого бытия. При особых условиях объема и качества информации информационный доминизм может становиться нерациональным, антиэкологичным, наносящим вред здоровью человека и человеческого сообщества.

*Информационная анархия* – беспорядочное, сумбурное, хаотичное, бессистемное (не структурированное и не последовательное), производство и распространение, получение и хранение информации.

*Информационный экоцид* – уничтожение, разрушение традиционно сложившейся информации и ее носителей (сведений, сообщений, символов, сигналов, обозначений, изображений, образов, знаков, систем знаний). Характерные черты информационного экоцида:

1. антинациональный, антиэтнический – разрушение языка, алфавита, мировоззрения (веры, религии), обычаев и обрядов;
2. межрегиональный, межгрупповой – разрушение общего информационного пространства, уничтожение информационных связей между территориями, населенными пунктами, группами людей;
3. антинаучный – необоснованное разрушение сложившейся системы знаний, хранилищ информации, дискредитация новых направлений науки;
4. античеловеческий – разрушение общечеловеческих принципов, пропаганда насилия, тирании, шовинизма, принципов, попирающих права человека.

## **6. Эволюция понятия «информация»**

Выработка научного понятия «информации» (И) раскрыла новые аспекты единства мира, позволила найти общее в процессах, происходящих в природной, технической, социально-экономической и других сферах жизнедеятельности. Это позволяет подойти с единой точки зрения к процессам передачи информации по техническим каналам связи, разнообразным процессам управления и функционированию нервной системы.

Для того чтобы разобраться в дефинициях различного понимания термина «Информация», проанализируем некоторые из них.

1. В 40-х годах 20 века в СССР (сталинские времена) было принято определение: «информация» – это осведомление; сообщение, осведомляющее

о положении дел или о чьей-либо деятельности, сведения о чем-либо, а «информировать» (лат. *informare* – изображать; составлять понятие о чем-либо) – осведомлять (Словарь под ред. С.М. Локшина 1949).

2. В 1949 г. в статье *К. Шеннона и У. Уивера* «Математическая теория связи» сформулирована математическая теория информации, опирающаяся на понятие вероятности. В ней под информацией понимаются такие сообщения, которые уменьшают неопределенность у получателя. Единицей измерения количества информации назван бит – такой объем информации, который позволяет осуществить выбор из двух равновероятных возможностей.

3. На основе категории разнообразия, английский кибернетик и биолог Р. Эшби, предположил, что информация существует там, где есть разнообразие, при отсутствии разнообразия – информации отсутствует.

4. По Н. Винеру (1957). «Информация – это обозначение содержания (сигналов), полученного из внешнего мира в процессе приспособления к нему организма и приспособливания органов чувств»

5. Информация как мера организации системы – некоторые сведения, совокупность каких-либо данных, знаний (М. М. Розенталь, 1975). Принятая и понятая информация составляет внутреннее достояние системы или процесса и может быть названа *структурной*. Другой вид – *относительная* информация – всегда связан с отношением двух процессов и отражением. Если в предмете происходят изменения, отражающие воздействие другого предмета, то можно сказать, что первый предмет становится носителем информации о втором.

6. В конце XX века информацию определяли как сообщение, осведомление о положении дел, сведения о чем-либо, передаваемые людьми (Д. П. Горский, 1991).

В последнее время появилось новое видение информации, как процесса «резонансно-сотового, частотно-квантового и волнового отношения, взаимодействия, взаимопревращения и взаимосохранения энергии, движения, массы и антимассы в микро- и макроструктурах Вселенной» (И. И. Юзвшин, 1996). В соответствии с этой формулировкой, можно утверждать, что в *гигиене*, для различных видов информации – излучений, шума, вибрации, ультразвука, метеофакторов, химических веществ – определены нормы, предельно допустимые концентрации, уровни и дозы, не вызывающие неблагоприятных изменений в состоянии здоровья. В будущем возможно развитие такого направления как «информационная физиология» – наука о закономерностях информационных процессов функционирования живых организмов, отдельных систем, органов и тканей, а также информационного взаимодействия живых организмов с окружающей средой.

При всем разнообразии формулировок информации вариант собирательного понятия мог бы быть следующим.

*Информация – общенаучное понятие, включающее обмен сигналами (вербальными и невербальными) между биологическими организмами, а также между объектами живой и неживой природы.*

## **7. Качественные и количественные характеристики информации**

Информация – это совокупность символов. В свою очередь символы определяют, как образы, несущие смысловую нагрузку. Каждый организм имеет определенную пропускную способность восприятия и лимитированные адаптационные резервы для защиты от неблагоприятных воздействий резких изменений количества и качества информации. Для этих целей организм, вероятно, включает древние неспецифические механизмы защиты, преимущественно гуморальной природы. Поэтому при определении достоверности получаемой информации необходимо провести оценку, прежде всего, ее *качественной и количественной характеристик*.

*Количество информации* может рассматриваться с трех основных точек зрения:

- с поведенческой – создание порции информации осуществляется по некоторой причине, а получение этой информации может привести к некоторому результату;
- с математико-лингвистической – порция информации может быть описана путем соотнесения ее с другой информацией, с указанием ее смысла и структуры;
- с физико-технической – рассмотрение физических аспектов проявления информации – ее материальный носитель, разрешающая способность и точность, с которой она фиксируется, количество информации, которое производится, передается или принимается и т.д.

*Количественная характеристика* – это объем поступления каждого вида информации:

1. *синтаксическая мера*, т.е. объем и способы представления информации:
  - Относительной (адекватной);
  - Избыточной (чрезмерной);
  - Недостаточной.
2. *семантическая мера* – смысловое выражение информации;
3. *прагматическая мера* – полезность информации. С практической точки зрения информация может быть:
  - полезной,
  - индифферентной,
  - вредной.

С возрастом потребность в сенсорной и вербальной информации уменьшается, организм ограждается от внешнего возбудителя, настраивается на внутреннее информационное влияние.

*Качественная характеристика классифицирует информацию по своей потребности для человека (или прагматической мере):*

- необходимой (полезной),

- индифферентной,
- вредной.

*Под качественными характеристиками информации подразумевают:*

1. репрезентативность – правильность отбора и формирования;
2. содержательность – семантическая емкость  $C = I/V$ ;
3. достаточность (полнота) – минимальное содержание, но полное количество для принятия правильного решения;
4. доступность – согласование смысловой (семантической) формы подачи с совокупностью сведений, которыми располагает человек (семантика + тезаурус);
5. актуальность – степень сохранения информации в момент ее использования;
6. своевременность – поступление в нужное для решения задач время;
7. точность – близость к реальному состоянию объекта;
8. достоверность – отражение с необходимой точностью реально существующих объектов измеряемых доверительной вероятностью;
9. устойчивость – способность реагировать на изменение без нарушения точности.

Исходя из проанализированных закономерностей, приведем возможную валеологическую стратегию обозначения противоположных границ «коридора» предельных пороговых уровней количества информации, соблюдение которого сохраняет благополучие интеллектуальных систем.

Пределы количества: *много информации вредно...* Чрезмерное количество любой информации должно ограничиваться, дозироваться, в том числе специальными структурами и механизмами. Известна устойчивость мозга человека к информации при явлении возвратного, или коллатерального торможения. Ее физиологический смысл состоит в том, что при достаточно сильном возбуждении «запускается» тормозной интернейрон, который в свою очередь тормозит первоначальную клетку. При афферентном виде торможения физиологический смысл заключается в локальном «торможении» тех нейронов вышележащих структур, которые не нуждаются в переработке данной информации... *И мало информации вредно.* Сенсорная депривация ведет к понижению активности, к нарушению психической деятельности. Недостаток информации или ограничение возможностей ее восприятия вреден для организма индивида.

Уровни качества: *одна плохая новость...* Боль информирует организм об угрозе целостности и благополучия. Чрезмерное болевое ощущение опасно для жизни человека, так как приводит к болевому шоку. Восприятие боли зависит от баланса между притоком импульсов по нервным проводникам малого диаметра, сигнализирующих о действии на ткани повреждающих факторов, и импульсов по толстым нервным волокнам, возникающих в результате действия неповреждающих факторов. Если доминирует приток импульсов по толстым волокнам нейрона, возникает пресинаптическое торможение («входные ворота» для болевой информации

закрываются – отсюда название теории боли – «теория ворот»), спиноталамические пути не активируются и боль не возникает. Чрезмерность любой верной, но «негативной» (отрицательной) информации вредна и должна компенсироваться «положительной». ...*И одна хорошая цель.* Ценность внешней информации для человека измеряется приращением вероятности достижения существующей цели. Мотивации и эмоции формируются в ЦНС с участием специальных эмоциогенных структур мозга. Для формирования мотивации, общего направления активности, выбора в будущем цели и конкретного действия необходимы: наличие специальных структур и механизмов оценки информации и их активность; оценка информации из внутренней, внешней среды и уже имеющейся на хранении в памяти; оценка потребностей, необходимых средств и возможностей их удовлетворения.

### **8. Информационная нравственность**

Введение экологических стандартов для установления связи между информацией, пользователями информацией и использованием информации необходимо для того, чтобы привлечь внимание к потенциалу экологического мышления и сделать акцент на взаимосвязи подсистем в информационном пространстве (К. Harris, 1989). Контроль распространения информации возможен при наблюдении за ее основными свойствами: предмет, охват, измерение (например, человеко-часы), время, источник и качество информации. Необходимо установление правил функционирования инфраструктуры: допустимые пределы рекламы, соотношение цензуры и свободы слова, количество и качество медиаканалов, правила распространения информации в интернете.

Одной из основных проблем современной информации является ее *этическая составляющая*, состояние которой тревожит многих людей. Современную информацию, заполняющую пространство, нельзя классифицировать как просто избыточную. Некоторая ее часть безнравственна, вызывает справедливое возмущение в социуме и, как следствие, введение определенных запретов на ее свободное, неконтролируемое распространение.

Классическая культурология рассматривает этику как совокупность морали и нравственности. Слова «нравственность», «мораль», «этика» близки по смыслу. Но возникли они в трех разных языках. Слово «этика» происходит от греч. *ethos* – нрав, характер, обычай. Его ввел в обиход более чем 2300 лет назад Аристотель, который назвал «этическими» проявляющиеся в поведении человека добродетели или достоинства – такие качества, как мужество, благоразумие, честность, а «этикой» – науку об этих качествах. Слово «мораль» – латинского происхождения, образовано от лат. *mos* (мн. число *mores*). Это означает примерно то же, что *ethos* в греческом – нрав, обычай. Цицерон, следуя примеру Аристотеля, образовал от него слова *moralis* – моральный и *moralitas* – мораль, которые стали латинским эквивалентом греческих слов *этический* и *этика*. «Нравственность» – русское



слово, происходящее от корня «нрав». Оно впервые попало в словарь русского языка в XVIII столетии и стало употребляться наряду со словами «этика» и «мораль» как их синоним. Так в русском языке появились три слова с примерно одним и тем же значением, но со временем они приобрели некоторые смысловые оттенки, отличающие их друг от друга.

*Нравственность* – это внутренняя установка индивида действовать согласно своей совести и свободной воле. В отличие от морали, которая, наряду с законом, является внешним требованием к его поведению. Нравственность объединяет качества и свойства, регулирующие индивидуальное поведение человека. Это доброта, порядочность, честность, правдивость, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм.

*Информационная нравственность*, – это внутренняя установка субъекта действовать по совести в вопросах, возникающих в связи с развитием и применением информационных технологий. Известные экопсихологи О. В. Краснова и В. А. Шапцев считают, что разработка понятия «информационная нравственность» относится к задачам информационной экологии социума и пространства. Исходя из вышеперечисленных качеств нравственности, можно предположить, что информационная нравственность включает в себя:

- порядочность – отсутствие умысла с помощью информации причинить вред окружающим или информационному пространству;
- честность – выражение собственного истинного отношения, уважение авторских прав и интеллектуального труда;
- справедливость – требование соответствия деяния и воздаяния, соответствия роли различных социальных слоев, групп и индивидов в жизни информационного общества и их положения в нём.
- трудолюбие – это способность заниматься работой с удовольствием, длительное время для производства общественно-полезного информационного продукта;
- дисциплинированность – черта характера личности, ставшая привычкой, склонность к соблюдению правил работы и норм поведения в информационном пространстве

Фундамент нравственности закладывается в течение всего периода воспитания и образования ребенка, но особенно в дошкольном и школьном возрасте. В основе всех существующих педагогических систем лежит формирование нравственных ценностей личности. Учитывая, что современная личность развивается в условиях информационного общества, формирование информационной нравственности должно стать основной задачей образовательно-воспитательного пространства школы.

Но фактически в условиях информационного шума дезориентированными оказались как школьники, так и учителя. Отсутствие навыков выбора содержательной информации и времени на её качественную переработку значительно снизило информационно-нравственные позиции

учителя, и как следствие создало неблагоприятную почву для формирования информационной нравственности школьников – будущих членов информационного общества. Опрос, проведенный на веб-ресурсе «Виртуальная лаборатория информационной культуры» показал, что почти 72 % учеников высказались о недооценке учителями их информационного труда, так как работы не читаются и не отмечаются достижения с сфере информационного труда. В тоже время почти 60 % учителей считают, что существующая система оценивания труда педагога способствует увеличению информационного шума. И только 16 % опрошенных заинтересованы в информационном труде.

Начиная со школьной скамьи, это формирует пренебрежительное отношение к интеллектуальному труду вообще, и к информационному в частности, И как следствие, отрицательно влияет на формирование таких составляющих информационной нравственности как информационная честность, справедливость, трудолюбие.

Указанные факты показывают сложившееся в современном обществе противоречие между необходимостью выполнения информационной работы и тенденцией к снижению общего уровня информационной нравственности. Отсюда вытекает актуальность существования ментальной гигиены, т.е. контроля информационной загрузки на индивидуальном уровне: что вы читаете, что смотрите, сколько времени проводите в социальных сетях, сколько общаетесь вживую, на каких языках говорите и как много путешествуете. Здесь у каждого есть свой выбор.

Вечная истина – нарушение законов природы всегда наказуемо. Человек, родившийся на Земле, не ведает других способов существования, кроме как потреблять ресурсы окружающей его природы. Но каждый, даже не рождённый, ребенок имеет право на свою часть этих ресурсов. Сегодня необходимо сохранить для детей то, что принадлежит им по праву рождения, а именно ту часть экологии, которая является экологией детства. В противном случае мировое сообщество потеряет самое главное – свое будущее и возможность гармоничного устойчивого развития.

#### ***9. Потребность в знаниях экологии информационного пространства для валеологов***

Деятельность людей сегодня напрямую зависит от их информированности и способности эффективно использовать информацию. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств. Об информации начинают говорить как о стратегическом курсе общества, как о ресурсе, определяющем уровень развития государства. Информатизация обеспечит переход общества от индустриального типа развития к информационному. Этот рынок предоставляет потребителям все необходимые информационные продукты и услуги, а их производство обеспечивает информационная индустрия. Сегодня данные вопросы активно

обсуждаются, хотя до сих пор нет единого мнения относительно путей развития, понимания приоритетности того или иного направления, формулировок и понятий и т.п. Поэтому в настоящее время проблема информационного общества с государственной и социальной, стала общечеловеческой.

Потребность в информации для специалистов различных областей служит толчком развития различных информационных технологий. Усложнение индустриального производства, социально-экономической и политической жизни, изменение динамики процессов во всех сферах деятельности человека привели, с одной стороны, к росту потребностей в знаниях, а с другой – к созданию новых средств и способов удовлетворения этих потребностей.

Когда поднимается вопрос о профессиональной вредности работы врача, чаще всего подразумевают его непосредственный контакт с заразными больными, высокую ответственность и частые отрицательные эмоции. В ряде случаев к этому добавляются специфические факторы риска работы с рентгеновскими установками, радиоактивными изотопами, ультразвуковыми и высокочастотными электромагнитными излучениями и многое другое. Существует ли профессиональная вредность для учителей, психологов, социальных работников, теперь и – валеологов?

Нисколько не умаляя значения подобных факторов в медицине, нужно обратить *внимание на риск, связанный с информационным контактом людей названных профессий*. Приступая к анализу этой проблемы, вначале попытаемся ответить на вопрос: профессия валеолога – это ремесло или искусство? Если ремесло, то качество диагностики и лечения целиком определяется объемом и качеством имеющихся у специалиста-валеолога знаний и фактических данных о клиенте, а также умением правильно ими пользоваться. Тогда идеальным профессионалом принципиально может быть компьютерная программа. Если это искусство, то успех проводимых мероприятий во многом определяется личными качествами специалиста и даже его вдохновением. Подобно тому, как талантливый актер живет в своей роли и умирает вместе со своими героями, хороший валеолог болеет и выздоравливает вместе со своими пациентами

Известно утверждение о том, что студенты-медики переболевают всеми болезнями, которые изучают. Внешними признаками заболевания чаще всего являются реакции организма, направленные на ликвидацию возникшей патологии. Таким образом, мнимая болезнь – это "игра" организма, моделирующего ситуацию возникновения подобной патологии и адаптивной реакции на нее. Становится более понятным мудрое изречение: "исцели себя сам", которое можно истолковать и как "сначала научись лечить эту проблему, это заболевание у себя, а затем берись за его лечение у других". Такая трактовка подразумевает как повышение эффективности воздействия на пациента, так и снижение риска собственного заболевания.

Согласно данной гипотезе, при любых, в большей степени хронических, в особенности фатальных, патологиях организм оповещает об этом своих окружающих, ожидая от них консультативной помощи. Желаям оказать помощь необходимо смоделировать у себя аналогичное состояние и возможные пути его исправления. Поэтому принимающее в нем участие окружение пациента, рискует приобрести тот же недуг не только в результате заражения, но и вследствие воспроизведения в своем организме патологических процессов, соответствующих полученной информации. Прежде всего, такому риску подвергаются домашние, близкие родственники и друзья пациента. Лечить их, не восстановив состояние основного "виновника", малоэффективно. Также следует учитывать принципиальную возможность перехода случайного заболевания одного из родителей в наследство для последующих поколений, возможно, это и есть кармические заболевания.

Из сказанного выше можно сделать вывод, что любое вмешательство в организм активизирует "обменные информационные" процессы внутри организма и, как следствие, информационный обмен с окружающими. Существует ряд профессий, в которых обмен биоинформацией активизируется больше, чем в других направлениях. Вспомним, что своеобразие мышления врача, развивающееся после долгой работы в психодиспансере, стало уже притчей в языцах.

*По теперь уже понятным нам причинам повышенному риску подвергается и валеолог, причем, чем больше он принимает участие в судьбе своего клиента, чем больше он вникает в проблему, тем больше возрастает для него риск скопировать это заболевание на себя. Но и тем больше вероятность успешно справиться с ним не только в своем организме, но и в организме клиента, что, собственно, и является основной его задачей.*

В связи с этим часто стоит вопрос, как защищаться валеологу от патологического информационного влияния?

Понятно, что совершенно необходимо наличие состояния максимального здоровья у валеолога. Это является наилучшей защитой от риска заражения от своего пациента. Из этого следует, что здоровый образ жизни, полный отказ от вредных привычек, правильное питание, полноценная двигательная активность, свежий воздух и многие другие общеизвестные требования становятся профессионально обязательными для хорошего специалиста.

### ***Вопросы для самопроверки***

1. Какие предпосылки вызвали необходимость создания ЭИП?
2. В чем принципиальное отличие пространства от Среды?
3. Предложите оптимальный объем учебного материала для школьного урока.
4. Какие изменения информационного пространства оказывают положительное влияние на здоровье?

5. Предложите свои методы защиты специалистов-валеологов в ходе профессиональной деятельности.
6. Почему гармоничное информационное пространство может стать фактором сохранения здоровья?

### *Литература по теме*

1. Мизинцева М.Ф., Королева Л.М., Бондарь В.В. Информационная экология.- М.: Типогр. Россельхозакадемии, 2000. – 231 с.
2. Шапцев В.А. Информационная экология информационного общества // Информационная экология. Сборник статей. Материалы семинара «Информационная кампания по пропаганде экологических знаний в информационном обществе». – М.: Высший химический колледж РАН, 2003. – С.33-44.
3. Хотунцев, Ю. Л. Экологическое мышление и экологическая мораль / Хотунцев Ю. Л. // Человек, технологии, окружающая среда: пособие для преподавателей и студентов / Хотунцев Ю. Л. – М.: Устойчивый мир, 2001. – С. 148-162.
4. Толкачев, П. С. О духовных причинах всемирного экологического кризиса / Толкачев П. С. // Сознание и физическая реальность. – 1999. – Т. 4, № 1. – С. 2-9.
5. Столяров, Ю. Н. Сущность информации / Юрий Николаевич Столяров. – М.: ГПНТБ, 2000. – 108 с.
6. Смолян Л., Зараковский Г.М., Розин В.М., Войскунский А.Е. Информационно-психологическая безопасность (определение и анализ предметной области). – М.: Институт системного анализа РАН, 1997.
7. Шапцев В. А. Информационная экология // <http://hinen.okno.ru>.
8. Еремин А.Л. Ноогенез и теория интеллекта. – Краснодар: СовКуб, 2005. – 356 с. URL: <http://a-eremin.ru/rus/themes/physiology/ecophis/?id=16>
9. Гагин, В. Информационные болезни [Электронный ресурс] / В. Гагин. – Электрон. ресурс. – Режим доступа: [http : // psyfactor. ru](http://psyfactor.ru).
10. Информационное обслуживание в пространственно-временном континууме Электрон. ресурс. – Режим доступа: [http://www.library.ru/1/kb/books/dvorkina/chapter\\_8.php](http://www.library.ru/1/kb/books/dvorkina/chapter_8.php)
11. Информационное общество. / Электрон. ресурс. – Режим доступа: <http://www.voluntary.ru/dictionary/573/word/informacionoe-obschestvo>.
12. Capurro R. Towards an Information Ecology. London: Taylor Graham, 1990. P.122-139. – URL: / Электрон. ресурс. – Режим доступа: <http://www.capurro.de/nordinf.html>
13. Davenport T. Information Ecology: Mastering the Information and Knowledge Environment. Oxford: Oxford University Press, 1997. p. 272. URL: Электрон. ресурс. – Режим доступа:<http://www.amazon.com/Information-Ecology-Mastering-Knowledge-Environment/dp/0195111680>

## **Тема 2. Экологический мир. Среда как источник информации. Жизненное пространство**

Экологические императивы взаимодействия общества и природы. Понятие экологического мира. Методологические особенности экологического подхода психологии Д. Гибсона. Природная и искусственная среда. Особенности пространства. Параметры функционального включения индивида в среду. Среда как источник информации. Пространство обитания. Этапы освоения жизненного пространства. *Психология среды и психология экологического сознания. Понятие о социоэкологических системах.* Л. Гумилев о взаимосвязи этноса и биосферы

### ***1. Экологические императивы взаимодействия общества и природы***

На современном уровне развития человеческой цивилизации невозможна и нецелесообразна передача регулятивной функции биоты техническим системам. Единственным способом смягчения глобальной экологической проблемы является сокращение антропогенного воздействия на биосферу до уровня, при котором биота возвратится в невозмущенное состояние и сможет устойчиво оставаться в нем, выполняя регулирующую функцию. Этот предельный уровень называется хозяйственной емкостью биосферы. Выполнение данного условия является критерием устойчивого развития человеческой цивилизации. Переход к устойчивому развитию потребует радикальных перемен во всех сферах жизнедеятельности человека. Выбор такого варианта перехода несовместим со слепым антропоцентризмом, «покорением природы», неконтролируемыми демографическими процессами, осуществлением непродуманной в экологическом аспекте хозяйственной политики. Выход из кризиса большинству ученых видится в освоении новых ценностно-нормативных отношений. Эти нормативы позволят преодолеть отчуждение человека от природы, выработать адекватное мировоззрение и экологические императивы взаимодействия общества и природы, определить характер приоритетов в развитии человеческой деятельности.

В 1968 г. английским экологом Гарретом Хардингом предложена метафора «общественных пастбищ», в которой на примере нерационального природопользования небольшой группы людей показаны возможные последствия взаимодействия человека с экологическим миром. Суть метафоры в следующем: фермеры двух деревень выпускали на общественное пастбище по одной корове. В результате небольшое стадо, переходя с места на место, давало возможность земле самовосстанавливаться. Но спустя какое-то время один из фермеров решил, что ничего страшного не произойдет, если он выгонит два животных. Глядя на него, другие поступили также. В результате, когда стадо паслось на всей площади пастбища одновременно, земля не успевала восстанавливаться, трава перестала расти, и вместо зеленого луга образовалось истоптанное безжизненное месиво. По аналогии с пастбищами «общественными» сейчас становятся и воздух, вода,

животные и птицы. В конце концов, вся наша планета может превратиться в «общественное пастбище».

Если земными ресурсами пользоваться умеренно, они могут самовосстанавливаться с той же скоростью, с которой исчезают. Тогда и трава на пастбище прорастет снова, воздух и вода очистятся, животные и птицы родятся вновь, а Земля будет вращаться. Если проявить неумеренность, то человеческой цивилизации будет угрожать трагедия «общественных пастбищ».

Для более полного представления о вышесказанном попробуйте сыграть в простую игру, предложенную студентам американским экологом Эдни в конце 70-х годов прошлого века.

**Условия игры:**

*Необходимо собрать максимальное количество предметов, лежащих перед вами. Каждый может взять любое число предметов. При этом каждые 10 секунд количество предметов, лежащих перед Вами, будет удваиваться.*

Примечание для ведущего игры: удваивать через 10 сек можно предметы, которые никем не присвоены!!!

*По окончании обратите внимание играющих на скорость исчезновения предметов, с такой же скоростью исчезает при необдуманных, несогласованных действиях и природная среда. Если бы игрокам удалось договориться, как долго бы продолжалась Ваша игра?*

Сделайте выводы по результатам игры. Схожие результаты характерны, как для американского индивидуализма, так и для японского коллективизма.

Таким образом, мы ежечасно и ежедневно истощаем ресурсы природы, не учитывая отдаленных последствий собственных действий. По выражению известного американского психолога Девида Майерса «...дело общее для всех (сохранение природы) становится ничьим делом». Ведь и трагедия «общественных пастбищ», и «игры студентов» – это игры с ненулевой суммой. Т.е. сумма выигрыша или проигрыша не обязательно равняется нулю. Обе стороны могут, как выиграть, так и проиграть. Но в каждой игре интересы одного противостоят благополучию группы. Каждая игра – это социальная уловка, которая демонстрирует, каким образом, даже при условии «рационального» поведения индивидов, они могут нанести себе вред. Никто не планировал смог, охвативший наши города из-за интенсивного развития промышленности и транспорта, ни глобальное потепление атмосферы, ни нарушение озонового слоя.

От рождения до смерти человек пребывает в том или ином экологическом пространстве. Определенным образом оно влияет на человека – с одной стороны. С другой – человек сам строит и формирует это пространство или, наоборот, разрушает его. От того, как индивид воспринимает окружающее пространство, как строит свои взаимоотношения с ним, зависит его психологическое состояние, а, следовательно, и здоровье. Неудачно построенное пространство обитания (тесная или темная комната,

неудачные цвета жилого или рабочего помещения) оказывает негативное воздействие на общее состояние человека.

Сегодня появились новые психотерапевтические методы, где используются искусственные и естественные экологические факторы для лечения психосоматических заболеваний, депрессивных состояний, улучшения общего самочувствия и трудоспособности человека. Это арттерапия, природотерапия (ландшафтная терапия), ароматерапия.

Поэтому деятельность по охране природы продиктована необходимостью сохранить природу ради нее самой и ради людей. По мнению С. Д. Дерябо и В. А. Ясвина развитие природы мыслится это процесс взаимовыгодного единства, в котором высшую ценность представляет гармоническое развитие человека и природы. Целью взаимодействия с природой является оптимальное удовлетворение, как потребностей человека, так и потребностей всего природного сообщества. Золотое правило отношения к окружающей среде или «Экологический императив»: правильно только то, что не нарушает существующее в природе экологическое равновесие, а этические нормы и правила равным образом распространяются как на взаимодействие людей, так и на взаимодействие с природой.

## ***2. Понятие экологического мира. Методологические особенности экологического подхода психологии Д. Гибсона***

Одним из наиболее показательных вариантов реализации идей экологического подхода на уровне "организма" в рамках психологии является подход, который разрабатывал в США с конца 60-х годов прошлого века Д. Гибсон. Исходным положением этого подхода является представление о том, что человек реально живет не в "физическом мире", а в "экологическом мире". "Физический мир" – это мир, исследуемый и описываемый физикой, химией и другими естественными науками. "Экологический мир" – это тот мир, который, в принципе, только и может реально восприниматься субъектом. Именно такой мир можно видеть, слышать, осязать, обонять, чувствовать и ощущать.

Экологический подход является методологическим подходом, первоначально разработанный Д. Гибсона для изучения зрительного восприятия, но сегодня имеющий общепсихологическое значение. Его характеризуют две важнейшие методологические особенности:

- 1) исследователь рассматривает только те свойства и качества объектов, взаимодействие которых создает реальную, "экологическую" (а не "физическую") среду обитания субъекта, абстрагируясь от незначимых для жизнедеятельности;
- 2) функционирование психики изучается в естественных, "экологических" условиях.

Экспериментальные исследования в лабораторных условиях показали, что наблюдатель оказывается практически неспособным адекватно оценивать соотношение высоты двух объектов, находящихся на разном удалении от него. Но при вынесении данного эксперимента в реальные условия



окружающей среды, когда в землю были вбиты два колышка, оказалось, что испытуемые достаточно успешно справляются с этой задачей. Д. Гибсон дал следующее объяснение: каждый колышек закрывает от наблюдателя то или иное количество однородных (вне зависимости от их относительных угловых размеров) текстурных элементов поверхности земли, что и позволяет испытуемому правильно ориентироваться по этой природной "линейке" в определении соотношения высот колышков.

Это наглядная демонстрация принципиальных различий между абстрактными лабораторными "плоскостями", присущими "физическому миру", и "поверхностями", реально существующими в "экологическом" мире.

Экологический уровень описания мира определяется формами его жизнедеятельности. Его можно увидеть, услышать, почувствовать аромат, прикоснуться к нему. Принципиальным в подходе Д. Гибсона есть представление о том, что «субъект» и «окружающая среда» не существуют отдельно, они взаимно дополняют друг друга.

*В экологическом мире* расстояния измеряются единицами от мм до км, т.е. размерами, с которыми реально имеет дело субъект (от мельчайших насекомых до деревьев на горизонте). Временной диапазон, т.е. время протекания реальных событий, которые воспринимает субъект, – от секунды до года. Единицей времени является «событие», поскольку часы и минуты не воспринимаются, а мыслятся человеком.

Три особенности гибсоновского описания экологического мира:

1. иерархическое строение, т.е. «встроенность» более мелких элементов и событий окружающего мира в более крупные;
2. значимости, т.е. «возможности», которые предоставляет объект субъекту, они являются неотъемлемыми признаками объекта в экологическом мире;
3. постоянство и изменчивость элементов окружающей среды, т.е. постоянство можно заметить только через его изменчивость. Можно узнавать предметы или людей даже в ходе изменений со временем, так как основные их признаки всегда постоянны

### ***3. Природная и искусственная среда. Особенности пространства***

Первоосновой любого пространства является Среда, в которой, согласно теории встроенности Д. Гибсона, существуют, взаимодействуют и функционируют все возможные виды пространств. Среда в своей основе данность, а не результат конструктивной деятельности. Для экологии категория "окружающая среда" – одна из базовых, но она существовала и до возникновения этой науки. Конечно, невозможно бесконечно расширять эту категорию, поскольку в таком случае она может превратиться в Мировой универсум, охватывающий бесконечное разнообразие природных и социальных компонентов, которые невозможно не только исследовать и рассмотреть как систему, но и вообще пересчитать.

Это основное отличие Среды от входящих в нее организованных пространств. Пространства – результат созидательной и интегрирующей деятельности живых организмов. Сотрудники лаборатории экологической

психологии ИП АПН Украины выделяют в экологической психологии пространства только те факторы среды, которые, во-первых, непосредственно относятся к сфере жизнедеятельности субъекта; во-вторых, осознаются им как значимые факторы, которые необходимо учитывать при организации жизнедеятельности. Взаимодействие с этими факторами имеет устойчивый и долгосрочный характер, а вместе с человеком они образуют систему взаимосвязанных элементов.

В связи с этим Н. Ф Реймерс (1994) подразделил окружающую человека среду на четыре компоненты: собственно природную среду, квазиприродную среду, искусственную среду и социальную среду.

*Природная среда* существует и функционирует сама по себе. Она имеет естественное происхождение, характеризуется свойствами самоподдержания и саморегуляции без постоянного корректирующего воздействия со стороны человека. К числу ее факторов относят, например, магнитное и гравитационное поля, влажность и химический состав воды, рельеф местности, особенности растительного и животного мира, вероятность землетрясений, наводнений, ураганов и других природных катаклизмов.

*Квазиприродную среду* образуют все модификации природной среды, являющиеся результатом деятельности людей. Она характеризуется отсутствием способности к самоподдержанию, т. е. постепенно разрушается без постоянного регулирующего воздействия со стороны человека. Это пахотные и иные угодья, сады и виноградники, зеленые зоны, домашние животные и растения. Угодья, сады перестают давать урожай и зарастают сорняками без культивации, брошенные домашние животные болеют и дичают.

*Искусственную среду* составляет вся совокупность созданных человеком объектов, которые без непрерывного обновления начинают разрушаться. Это технические виды транспорта, технологическое оборудование, здания, сооружения, различные изделия хозяйственно-бытового назначения, легкой промышленности. Этот мир отличен от того, что создано природой. Сравните с живой, естественной средой полей и лесов индустриальные окраины больших городов с их автомобилями, промышленными предприятиями, товарными вагонами, асфальтом. Говоря о психологическом влиянии «искусственной среды», следует говорить воздействиях, которым подвергается человек, находясь дома, на улице города, в рабочей среде производственного цеха, лаборатории, офиса и других мест, где трудятся люди.

*Под социальной средой* понимают совокупность экономических, политических, культурных, этических условий жизни человека. Как часть взаимодействия системы «субъект – окружающая среда», выделяют особенности взаимодействия индивида с его социальным окружением. С одной стороны, различают *непосредственное взаимодействие*, т.е. частоту контактов субъекта с другими, скученность, тесноту среды обитания, наличие собственной территории, а с другой, взаимодействие

опосредованное законами, правилами и традициями общества. Влияние и изменение социальной среды легко почувствовать, как в различных странах, так и переезжая из одной местности в другую в пределах одной страны.

#### **4. Параметры функционального включения индивида в среду**

Изучая культурно-естественное измерение окружающей среды, Ю. Швалб выделил следующие типы взаимодействия человека и среды:

1. среда как *фактор* существования субъекта: только среда влияет на жизнедеятельность человека, она неконтролируемая и неуправляемая. Человек может лишь приспособиться к ней. Пример: среда, окружающая людей во время природных или техногенных катастроф. У детей – практически все типы среды, поскольку они не в состоянии ее контролировать и влиять на нее;
2. среда как *условие* существования индивида: в определенной степени контролируемая, но имеет низкий уровень управления. Наблюдается активная адаптация человека к среде, например в многоэтажном доме или на автомагистрали;
3. среда как *источник* существования индивида: источники – это элементы, управляемые человеком посредством приложения усилий, например, дача, сад, огород;
4. среда как *материал* для существования индивида: материальная среда – это то, что человек использует для собственных нужд без учета самооценности среды или ее составляющих, как пример, использование водных или лесных ресурсов.

#### **5. Среда как источник информации**

Человек не пассивный продукт среды, а целеустремленное существо. Своими действиями он преобразует окружающую среду, которая в свою очередь также влияет на него. Это составляет основу динамического равновесия между субъектом и средой его обитания.

*Восприятие* – это очень сложный познавательный процесс, включающий набор данных или получение информации, мышление и принятие решений. Оно целно и избирательно одновременно, что связано с физиологией и психологией процесса познания. При *сознательном восприятии всех импульсов среды происходит информационное перенасыщение и, как результат, потеря ориентации, хаос*. Регулятором восприятия и внимания служат перцептуальные барьеры. Это значит, что часть компонентов среды, которым мы не уделяем внимания, действуют на нас, но воспринимаются подсознательно. Человек не является изолированным существом по отношению к среде, в которой он находится. Важно понимать единство окружающей среды с человеком и в процессе восприятия, которое имеет свои закономерности. М. Черноушек определяет семь видов информации, которые характеризуют следующие ситуации восприятия окружающей среды как целого

1. *Среда не имеет жестко фиксированных границ во времени и пространстве.* Воздух, вода, радиация, шум и т.п. не имеют границ. Человек воспринимает границы, согласно полученным от предков традициям, мысленно разделяя пространство на свое и чужое, близкое и далекое, внутреннее и внешнее. Если пространственно-географическое деление среды недостаточно, индивид находит иные способы дифференцирования пространства: центр – окраина, индивидуальное – общественное и т.д. Однако условно разделенные сегменты среды объективно проникают друг в друга, существуя как единое целое. Данную тенденцию учитывают при составлении прогноза погоды. Неправомерное разграничение среды приводит к экологическим катастрофам или кризисам: радиационное излучение, промышленные загрязнения. Поэтому границы среды, образованные человеком, не могут быть объективными и неизменными.

2. *Среда влияет на все органы чувств, и информацию о ней мы получаем из системы сенсорных органов.* Окружающая среда воздействует на человека как на единое целое. Изучение феномена «сенсорная депривация» показало, что для оптимального функционирования индивида необходимо наличие импульсов внешней среды. Восприятие пространства органами чувств приобретает новые качества, хотя в каждый определенный момент возможно преобладание функции одного из них. Субъект имеет великое множество прочувствованных впечатлений, полученных при действии в определенной среде, например, звуки, ароматы, ощущения. Пересыщенное пространство вызывает «апатию наблюдателя», пустое – «белый ужас», «ужас пустоты».

3. *Среда предоставляет как центральную (основную) так и периферийную информацию.* Объем исходящей информации всегда намного больше, чем человеку нужно в данный момент. Поэтому его внимание, как правило, сосредоточено на самой полезной и необходимой информации. Но одновременно воспринимается и периферийная, менее значимая, информация, которая позже может стать главной в процессе жизнедеятельности. Восприятие среды обусловлено основной идеей человека – идеей организации пространства: середина и окраина, центр – периферия. Это универсальная оценочная система координат, связанная с эгоцентрическим восприятием пространства. Для оценки окружающей среды в центре всегда стоит «Я» субъекта, образующее вокруг себя условные поля. Наибольшая ценность – центр, периферические объекты расположены в порядке снижения значимости, например, поэтому часто из брошенной мусорки вырастают горы мусора в лесу.

4. *Среда всегда вмещает в себя больше информации, чем человек в состоянии воспринять и понять.* Информация воспринимается субъектом как сознательно, так и подсознательно. Городская среда отличается от сельской переизбытком информации и событий. В противодействие этой перенасыщенности люди вырабатывают специальную адаптационную стратегию, сущность которой заключается в исключении из поля зрения и

сознания второстепенной на текущий момент информации. Эта стратегия имеет свои *негативные экологические* эффекты. В частности, при ее последовательном и систематическом применении в жителей большого города возникает своеобразная закрытость, замкнутость и отстраненность, которые могут приводить к эмоциональной черствости, ограничению количества социальных контактов, появлению хронического чувства одиночества. Особое место занимает сублимированное восприятие пространства, характерное для пребывания индивида в хорошо знакомом месте. По П. Смитю 90 % известной архитектуры урбанистической среды жители больших городов воспринимают сублимировано, избегая вредного для психики перенасыщения информацией. *Урбанистический сомнабулизм*, т.е. прекращение восприятия особенностей среды, имеет экологические последствия. Не воспринимается загрязненный подъезд, разрисованные стены, горы мусора во дворе. Проверку картины собственной среды обитания можно провести следующими способами: завязать глаза и попросить кого-либо с друзьями помочь пройти по родному двору. Нейтрализация визуального восприятия, включает другие сенсорные пути: слух, осязание, обоняние, тактильные ощущения. Или можно наклониться и посмотреть на мир из-под ног, расставленных на ширине плеч. В обоих случаях появляется возможность почувствовать и увидеть то, что раньше не замечалось, не обращало на себя внимание. Указанные упражнения часто инициируют экологическую активность населения.

5. *Среда воспринимается в тесной взаимосвязи с практической деятельностью*: восприятие повязано с действием и наоборот. Преображение среды связано с изменением не только ее восприятия, но и самого субъекта, как органической и неделимой составляющей этой среды. Он активно воспринимает пространство, взаимодействуя с ним, как неотделимая часть существующей ситуации. Разная за своими характеристиками среда приводит к разным действиям. Существует система обратной связи, когда действие показывает адекватность восприятия. Именно она определяет поведение индивида: в кафе или на дискотеке ведут себя иначе, чем в храме или театре, отклонение от норм поведения воспринимается как непринятое, вызывая отрицательную реакцию окружающих.

6. *Среда имеет не только физические и химические особенности, но психологическое и символическое значение*. Окружающая среда воспринимается как целое, на фоне которого можно четко различать отдельные детали: формы, цвета, запахи, ароматы. Человеку свойственно придавать окружающей среде определенные символы и воспринимать ее через них. Любое организованное пространство вызывает ощущения, ассоциации и соответствующее отношение, которое наряду с информационным, несет и чувственное восприятие среды (сад, класс, вуз). Активно создавая собственную, ментальную карту восприятия мира, субъект отбрасывает значительную часть информации таким образом, чтобы в

качестве опорных точек у него оставались жизненно важные объекты: дом, школа, вуз, работа, любимые места отдыха.

Пространство города, аккумулируя социальную информацию и способствуя культурной интеграции горожан, является отражением образа жизни каждой исторической эпохи. Физическое пространство города может вызвать у его обитателей чувство комфорта, гармонии, удовлетворенности или наоборот, дискомфорт и отчужденность. Человек воспринимает не только содержание и ритм урбанистического искусства – геометрическую комплексность, формы, отношения, порядок и хаос, декоративные элементы, - но и город в символических значениях. Архитектурные символы воспринимаются точно так же, как другие символы, которые наряду со своим символическим значением и функцией несут и другие значения, связанные в культурном и историческом отношениях с воспринимаемым объектом. П. Смит, автор исследований о «динамике урбанизма», различает несколько уровней символизма, играющих особую роль в искусственно созданной городской среде.

1. *Ассоциативный символизм* собственная ментальная карта среды со значимыми связями в образах картины города. Она относительно стабильна, включает индивидуальные основные ассоциации, посредством которых оценивается важность определенной среды и модифицируется при ее изменении.

2. *Окультуренный символизм* городской среды берет свое начало в истории культуры. Он представляет символизм объектов в классическом смысле слова, например, колеса с крыльями на зданиях вокзалов, символы юстиции на зданиях суда и прокуратуры, кресты на башнях церквей и т.д. Эти символы неизменны и помогают ориентироваться в пространстве.

3. *Символизм известного* – это ежедневная среда, образующая основу существования городского жителя (подтверждающие символы родины, улицы, квартала). В соответствии с символизмом известного на субъекта оказывают воздействие исторические постройки, памятники культурного наследия разных эпох и уничтожение любого из них воспринимается как угроза единству с известной средой.

4. *Символизм «архетипа»* в архитектуре городов и исторических памятников представляет собой как бы созерцание формы с характерным абсолютным значением центра как противопоставление вечного Космоса и хаоса Земли. Архитектура сама по себе вызывает мысли о чем-то извечном, вневременном. Например, Акрополь в Афинах можно воспринимать в его различных ипостасях – как эстетику пространства, как свидетельство достижений античной культуры, как нечто постоянное в изменяющейся жизни человека, как попытку восстать против всего временного и создать что-то вечное.

7. *Среда действует как единое целое.* Человек и среда образуют взаимодействующее единство с различными экосистемными связями. Это ведет к адекватному восприятию среды и экологически правильному поведению. Однако не всегда деятельность человека бывает экологически

целесообразна. Ошибочное убеждение части людей в том, что внешний мир, объективная реальность существуют независимо от них, и они могут преобразовывать среду в соответствии со своими представлениями, реальными или фантастическими, а изменение среды их не коснется и не окажет на них обратного влияния. Изменяя среду обитания, человечество тем самым изменяет и себя. Получая от окружающей среды планируемое, люди невольно противопоставляют себя среде деятельности, тем самым вызывая техногенные аварии, загрязнение водоемов, уничтожение зеленых массивов. В этом случае легко происходит искажение пространства, ошибки в восприятии действительности, приводящих к возникновению нарушения экологического равновесия, а часто и к неадекватному пониманию других взаимосвязей во временных и исторических параметрах.

Это значит, что человек своим существованием дополняет окружающую среду и, наоборот, сам обогащается всей системой элементов, образующих эту среду как единое целое, т.е. окружающая среда, действует на воспринимающее ее существо в целом, и образует с ним нераздельную систему.

#### ***6. Пространство обитания***

Проживая в определенных местах – городах, районах, домах, – люди как бы срастаются с ними, включая их в свою «Я-концепцию». Как будто территория становится неотделимой частью их «Я». Чем больше времени проводит субъект в определенном месте, тем сильнее его самоидентификация с этим местом и тем обширнее территория, которую он считает своей.

Включение некоторого места или объекта в сферу своего «Я» называют персонализацией среды. В исследованиях персонализации отмечается (Хейдметс М. Э., 1989), что человек стремится оставить свой «отпечаток» практически на всех местах, которыми он пользуется. Так, повесив фотографии любимых, членов семьи, родственников, знаменитостей, он демонстрирует свое отношение к определенным людям. Развешивая лозунги, плакаты, иконы, рисунки, репродукции, субъект выражает свои ценности и эстетическую направленность; выставляя на обозрение предметы, связанные с проведением досуга (спортивный инвентарь, акустическую систему), указывает на свои интересы и склонности. Основными функциями персонализации среды являются обретение чувства уверенности и постоянства, ощущение связности со своим прошлым, со своей группой и возможность лучшей адаптации в новой среде. Адаптация более быстрая и эффективна, если человек привозит на новое место часть своего старого окружения.

Каждый имеет территории, на которых он стремится чувствовать себя хозяином. Под территориальностью понимают контроль и управление субъектом определенного места, территории или объекта с разделением среды на «мое» и «чужое». Примерами территорий, которые человек проявляет стремление контролировать, могут быть дом, рабочее место, больничная койка или номер в отеле. С помощью этих территорий человек

выражает свои ценности, статус, характер, предпочтения и т.д. «Это мой дом. Он дорогой, красивый, просторный – вот какой я значительный», – как бы говорит вам хозяин дачи, пригласивший посмотреть «как он живет». Исследования показывают, что на своей территории человек чувствует себя свободно, вторжение на нее чужих воспринимается как нечто неприятное. При этом наблюдается повышение тревожности, и тем больше, чем в большей степени человек считает данную территорию своей.

Теория территориальности дала возможность рассмотреть ряд различного рода пространств, непосредственно окружающих человека и позволила сделать вывод о составе структуры жизненного пространства человека. Это пространства деятельности, личное и внутреннее.

Под *пространством деятельности* (рабочим пространством) подразумевается пространство, создаваемое человеком в процессе профессиональной или учебной деятельности.

*Личное пространство* – тип среды, принадлежащий отдельно взятому субъекту, которую он считает территорией исключительно своих интересов, максимально регулирует и контролирует. Данное пространство «упорядочено» согласно его личностным особенностям. Чешский психолог М. Черноушек определяет *личное пространство* как *пространство, гарантирующее человеку право принимать решение о том какую информацию, о себе и при каких условиях он готов передать*. Это экология в миниатюре, поскольку организация личного пространства отпечатывается на отношении к внешней среде вообще. Данная взаимосвязь бывает как прямой, так и обратной. Противоречие аккуратиста дома – вандала в природе называется эгоизмом. Параметры личного пространства включают в себя:

1. свободу от нежелательного вторжения другого (чужака);
2. свободу принятия решения о месте и времени личных отношений.

Личное пространство человек строит относительно своих представлений о ближайшей к нему жизненной среде (по М. Черноушеку – это кровать). Большинство исследователей считают минимальным личным пространством пространство непосредственно вокруг самого субъекта, диаметром около 40 см, вторжение в него без разрешения воспринимается личностью как обида или угроза. Существуют различия в размерах личного пространства жителей города и села, молодых и пожилых людей. Организация личного пространства зависит от конкретного индивида, его этнической принадлежности, мировосприятия, социального и культурного уровня.

Индивидуальное *внутреннее пространство* – сложнейшая система физиологических, биохимических механизмов и процессов, огромный мир, заключенный в теле. Некоторые национальные традиции ряда стран Востока, например Индии или Китая, помогают людям лучше ощущать свое тело и внутренние органы, что способствует управлению, казалось бы, неподвластными воле физиологическими процессами, излечивая некоторые заболевания.



Еще одно *внутреннее пространство*, которое ощущает в себе человек, – это пространство чувств, мыслей, духовных устремлений, т.е. все то, что позволяет каждому считать себя личностью, ощущать и осознавать свое "Я". В этом – психологическом пространстве обитают радость и горе, любовь, сочувствие и неприязнь, упрямство и многое-многое другое. Внутренний мир каждого человека во многом уникален. Типологические, или индивидуальные различия позволяют различать типы людей по способностям и характеру. Многочисленные качества субъекта могут как бы "наслаиваться" друг на друга, создавая сложную неповторимую личность.

### **7. Этапы освоения среды**

В своих исследованиях среды М. Черноушек провел анализ этапов освоения жизненного пространства субъектом, начиная с раннего детства через зрелые годы к неумолимой старости. Он обратил особое внимание на некоторые психологические особенности пространства, в котором живут и работают люди, на «пространство» межчеловеческих отношений. Попытался представить ощущения внутреннего «пространства» человеческого тела и его души, предположил идею возникновения стресса, как процесса нарушения гармонии между «внутренним пространством» человека и «внешним пространством» его обитания. Рассмотрел вопросы процессов старения с позиций информационной и психологической экологии. В исследовании было установлено, что жизненное пространство обладает целым рядом присущих только ему признаков и характеристик, а именно:

1. жизненное пространство создается и изменяется самим человеком, что обусловлено его биосоциальной природой;
2. размеры жизненного пространства определяются как самим человеком, так и внешними факторами: различными условиями, обстоятельствами, другим человеком или группой людей;
3. жизненное пространство существует независимо от представлений индивида о нем, т.е. факт существования жизненного пространства не зависит от того, в какой мере человек его представляет

1. этап – *внутриутробный период*. С момента зачатия на человеческий эмбрион влияет окружающая среда, подвергая его не только физическим и химическим воздействиям. Помня об этом, родители задолго до зачатия должны отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Будущей маме следует помнить о факторах психологического воздействия, ведь «Симфония Бетховена слышна в лоне матери так же, как за тонкой стеной панельного дома». Эти обстоятельства до сих пор мало учитываются в обыденной жизни, в быту, да и в научных рекомендациях для беременных женщин. Не случайно у многих народов существуют обычаи ограждать беременных от неприятных чувств и нервных потрясений. Считается, что младенцу еще в период внутриутробного развития может повредить испуг мамы от увиденного ужаса или уродства. В Древней Греции существовал обычай поселять беременных в садах со скульптурами красивых женщин и

мужчин. Считалось, что созерцание прекрасного способствует формированию гармоничного ребенка.

В утробе матери ребенок реагирует на внешние звуки, в частности на ее пение. Ученые предполагают, что на поздних месяцах беременности происходит «подготовка» плода к овладению речью после рождения. Нервную систему плода «готовят» звуки голоса матери. Поэтому «новорожденный должен быть с матерью постоянно» (М. Черноушек). Помещение новорожденных отдельно от матерей, тем более кормление их в первые дни жизни детскими смесями вместо грудного молока отрицательно сказывается на формировании здоровья и развитии.

2. этап – *перинатальный период*. Наилучшую среду для младенца создает мать с ее любовью, ласками, поцелуями и заботой. Ребенок, сформировавшийся в материнской утробе, после рождения не должен надолго отлучаться от нее. Если знакомство с собой, первые крупницы будущего «Я» возникают в большом, незнакомом мире «без мамы», то зачатки личности, ее характера, стремлений и воли формируются, замешанные на чувстве незащищенности и детских страхах, пронизывающих маленькое существо. *Ранняя оторванность ребенка от тесных эмоциональных отношений с матерью «порождает психопатологические явления, оказывающие большое влияние на формирование личности как эмоционально обедненного существа, которое не может найти необходимую для нормального развития среду»* (М. Черноушек). Такие малыши часто впадают в пассивность и безразличие, за которыми скрывается страх активных действий и столкновения с опасностью без материнской опеки. В душе маленького человека навсегда затаенная боязнь мира с возрастом формирует готовность к уходу либо в пассивность, либо в агрессию.

Не только материнская защита и поддержка, но и *активность самого ребенка необходима для его нормального развития*. Разнообразные детские игры, основанные на имитации «как будто», не что иное, как овладение реальностью на грани фантазии и действительности. Освоение первых намеков на «Я» лучше происходит в маленьком, безопасном мире рядом с мамой или у нее на руках. Активное узнавание пространства начинается со знакомства ребенка с возможностями своего тела. Младенец изучает географию своего тела, исследует свои конечности и отверстия, кричит, аукает, слушая себя. *Изучая себя, он получает самые первые сведения, на основе которых в последующем формируются представления о себе как о «Я», как о центре пространства.*

3. этап – *Младенческий период* – период освоения мира игрушек. Хорошо, когда этот маленький мир защищен большим миром, в котором есть мама, папа, другие знакомые и добрые люди. Игрушки – это «пришельцы» из мира взрослых. На них можно проверить свои способности видеть, хватать, лизать, бросать. С помощью игрушек ребенок знакомится с отношением взрослых к нему, проверяет их доброту, ощущает свою защищенность. На этом этапе доказательством любви к нему ребенок считает подарки.

В освоении жизненного пространства на этом этапе важную роль играет тип семейного уклада. В «открытых» семьях вся квартира одинаково используется всеми членами. В «закрытых» семьях есть кабинет отца, комната бабушки, свои места для игр и школьных занятий у ребенка, где он самостоятельно должен поддерживать порядок. Сторонники «открытых» семей полагают, что их уклад способствует формированию творческой личности, не стесненной излишними запретами. Сторонники «закрытых» семей утверждают, что их уклад формирует у ребенка представление о порядке, укрепляет волю, подготавливая его к взрослой жизни.

4. этап – *Дошкольный и школьный период*. Для развития активного, волевого человека нужно, чтобы жизнь ребенка была разнообразной. Ребенок должен принимать участие в выборе покупок для себя, в организации семейных мероприятий и т.д. У него должна быть своя территория в доме (комната или место для игр, учебы). Это помогает интеллектуальному развитию и духовному формированию маленькой личности.

Установлено, что тесное жилье и тем более большая скученность проживающих в нем людей могут быть одной из причин неправильного психического развития ребенка. Дети, живущие в таких условиях, особенно если это перенаселенные детские дома, часто более агрессивны, чем их сверстники из сравнительно благоприятных семей. В переполненных детсадах и яслях большинство детей малоподвижны, вялоиграющие, равнодушны, плаксивы.

При высокой плотности проживания у детей школьного возраста нет возможности побыть наедине со своими мыслями и чувствами. В таких помещениях постоянно сильный шум от детских криков, возни и потасовок. Некоторые дети из-за этого становятся неудержимо подвижными, неусидчивыми, гиперактивными. *Успеваемость и интеллектуальное развитие при скученности детей снижаются, оказывается обедненным набор слов*, которыми они пользуются в разговоре с взрослыми и тем более между собой, уменьшается их способность контролировать и оценивать свои поступки.

Психологи И. Альтман и Д. Волвил установили, что дети *реагируют* на окружающие условия *более непосредственно*, они *менее зависимы от символов культуры и опыта*, которые у взрослых могут искажать и сдерживать реакцию на внешнюю обстановку. В этом возрасте подростки открывают способность испытывать чувства к другому человеку, а значит изливать свои чувства вовне. Потребность любить становится необходимой как наркотик. *Дети более подвержены вредным влияниям окружающей информационной среды и нуждаются в большей защите от них.*

Ряд исследований позволил определить возможные педагогические подходы к организации жизненного пространства ребенка в образовательном процессе. Они заключаются в создании элементов жизненного пространства традиционными средствами образовательного процесса и подразумевают наличие в нем таких потенциалов, которые способны адаптировать этот

процесс к актуальным потребностям ребенка. Под потенциалами образовательного процесса подразумеваются средства, и возможности, которые могут быть востребованы ребенком и которые способны при определенных условиях реально повлиять на структуру его жизненного пространства и позитивно изменить ее.

5 этап – *Молодость и Зрелый период. В этом периоде, распространяя свою любовь на других, человек узнает, что может любить себя. Т.е. получать и дарить любовь независимо от других. Происходит постепенное восхождение к высшему уровню любви – безграничной любви ко всему миру.* Его жизненное пространство должно помогать жить ему приятно и долго.

В этом периоде рассмотрим воздействие информационного шума на самочувствие и здоровье субъекта. Окружающее пространство наполнено звуками: приятно волнующими, или безразличными, пугающими. Мало кто не среагирует на смех или плач. Почти у каждого крик ребенка вызовет острое желание помочь ему. Монотонный звук дождя усыпляет, и будет раздражать, если его усилить до звука, издаваемого станками или вереницей несущихся самосвалов. Это уже, как пишет М. Черноушек, «звуковые отходы», которые неизбежно несет с собой технический прогресс. Они – одно из проявлений «болезни роста» нашей цивилизации. «В настоящее время, жители городов уже и представить себе толком не могут, что такое тишина» (М. Черноушек). Шум портит настроение, поскольку к нему не существует физиологической адаптации. Если шум приходится терпеть достаточно долго, не имея возможности ни уйти, ни прекратить его, то он вызывает стресс и даже агрессивное состояние, возникающее «в результате нарушения состояния равновесия».

В животном мире громкий шум – сигнал опасности, побуждающий к бегству, а если это невозможно, то к борьбе с опасностью, т.е. к агрессивности. Отголоски биологических рефлексов при сильном шуме могут проявиться и в поведении человека. Если шум силен не настолько, чтобы испортить слух, но действует длительное время, он неминуемо вызывает нежелательные психофизиологические реакции. Людям среднего и старшего возраста хорошо знакомо чувство утомления, душевного опустошения, разбитости, довольно скоро возникающие в шумной обстановке, особенно если в ней приходится бывать ежедневно и подолгу. Экспериментально установлено, что длительный шум является одной из ведущих причин притупления чувств и возникновения равнодушия между людьми.

По мнению исследователей Центра педагогических наук, *информационный шум является последствием низкого уровня информационной нравственности, нравственной надежности и ценностной ориентации личности.* «Информационно» расхожее мнение утверждает, что количество научной информации удваивается каждые два года, а поколение 2020-го года будет знать в 40 раз больше, чем поколение 80-х. Однако мало-мальски серьезный подход показывает абсолютную бессмысленность этих

показателей. Файл с текстом «Происхождение видов путем естественного отбора» или «Гамлета» имеет емкость в десятки тысячи раз меньше, чем ролик с рекламой Кока-Колы. По утверждению Н. Винера "значение имеет не количество посланной, а количество информации, которая может проникнуть в коммуникационные и аккумулирующие сети в объеме достаточном для того, чтобы служить в качестве раздражителя действия". Социальная значимость информации большего объема не является большей по умолчанию, поскольку учитываются ее ценность, значимость, избыточность, условность и зависимость событий, ограничения пропускной способности сознания, эффекты торможения.

Физические и умственные возможности человека за последнее время практически не изменились, а информационное воздействие многократно возросло. Ежедневно практически каждый подвергается массивной бомбардировке всякого рода информацией, льющейся из всего многообразия сайтов, СМИ и множества рекламных носителей. Человеческий мозг становится похожим на мясорубку, которая перемалывает тонны информации, не особо разбираясь в ее нужности и полезности. Со временем это приобретает признаки наркомании – когда просто необходимо звучание на заднем плане музыки, компьютера или телевизора. Постоянное звучание создает колоссальный информационный шум, захламляющий наш мозг и память, которые не отличаются безграничными возможностями по обработке и хранению подобных объемов информации.

Когда-то в далёком прошлом любой грамотный человек, в принципе, мог прочесть практически все существующие «в мире» книги. С экспоненциальным ростом информации в XX веке даже в наиболее адаптированных к работе с информацией инженерных науках, специалист, тратя на поиски до половины рабочего времени, не в состоянии ознакомиться более чем с 10–12 % публикаций, вышедших во всём мире за год только по его узкой специализации. А для других отраслей, особенно междисциплинарных научных исследований, эти цифры ещё меньше.

От избытка информации человек страдает не меньше, чем от её недостатка. Возникает противоречие между существующими потоками и массивами хранящейся информации и ограниченными возможностями субъекта в их восприятии и переработке. Становится всё труднее выделить из этого «океана» повторов («квазиинформации», «информационного шума») действительно новые, оригинальные факты, идеи, концепции и т.п. В такой ситуации гораздо легче «сделать открытие заново» («открытие велосипедов»), чем найти «первоисточник». Поэтому одна и та же информация кочует из книги в книгу, из сайта на сайт, с одной теле- или радиопередачи на другую. В результате, как отмечает академик А.Д.Урсул, «95 % научной продукции повторяет то, что уже опубликовано», а «в 90 % заявок на изобретение отсутствует новизна».

С углублением специализации каждое научное направление или научная школа, а иногда даже и отдельный исследователь, в значительной

мере используют свою терминологию, зачастую вкладывая особый смысл во многие общеизвестные понятия. Различное понятие одного и того же термина нередко порождает совершенно ненужные, беспредметные споры, подтверждая распространённое выражение: «люди говорят на разных языках». Изложенные факты говорят о субъективности, тенденциозности в трактовках событий и явлений, манипулировании общественным мнением, дезинформации. Из-за этого часто выбираются сомнительные пути для решения тех или иных проблем. Так повторяются и множатся ошибки, фальсификации и плагиат, что чрезвычайно затрудняет выявление и использования множества инновационных действительно оригинальных идей. Общечеловеческие интересы и потребности можно учесть только на базе анализа и логического обоснования максимально возможного количества неповторяющейся информации, полученной из различных альтернативных источников. Наиболее значимые, «революционные» идеи и технические решения возникают, как правило, на стыках различных областей современного знания. Поэтому *практически все наиболее острые проблемы современности сводятся к необходимости оперативного отбора оригинальной информации и такого структурирования, которое обеспечило бы на её основе наиболее быструю и эффективную работу.*

Итак, информационный шум – данные, не соответствующие информационной потребности или не представляющие для человека предмета новизны, т.е. они ему известны. Это могут быть также неудобные данные, поскольку они приводят к бесполезным, а, возможно, и вредным затратам материальных, временных и других ресурсов. *Источником информационного шума является субъект, не отдающий себе отчет в загрязнении информационного пространства или делающий это осознанно, руководствуясь низкими нравственными установками, а, значит, решение проблемы информационного шума лежит в сфере формирования информационной нравственности человека.*

6 этап – *Старение. Пожилой возраст.* Человек – живая частица духовного мира. Осознанные и не вполне осознаваемые ощущения того, что он связан со всеми людьми, нужен человеческой популяции – это психологический механизм, поддерживающий жизнь в человеке. Старость связана с ослаблением индивидуальных контактов с «социальным пространством». До пожилого человека все хуже доходит информация о его полезности другим людям, которая ему особенно необходима. При ее отсутствии, т.е. когда старый человек, несмотря на все его старания, не получает моральной поддержки со стороны близких и друзей, когда он все острее чувствует свою бесполезность, активируются биологические механизмы, ускоряющие дряхление и смерть. Ухудшение восприятия и понимания пожилым человеком его социальной полезности и значимости изменяет его поведение. Невольное стремление быть полезным для окружающих проявляется в возрастающей склонности советовать, подсказывать, поучать и приказывать. Отсюда сварливость, назойливость,

неуступчивость стариков. Эти особенности поведения подсознательно направлены на желание «пробиться» любыми способами, часто чрезмерными или неуместными. При обычном, нормальном проявлении уважения, признательности, благодарности, душевности стареющий человек не способен воспринимать их адекватно, хотя они ему очень необходимы. Поэтому не нужно бояться дарить пожилым людям чрезмерные знаки признания за их настоящие и бывшие заслуги, одаривая сверх меры вниманием и поощрениями. Совершенно необходимы пожилым людям посильные нагрузки, поддерживающие в них ощущения собственной полезности и значимости смысла жизни, заметно замедляющие процессы старения.

У многих народов существуют древние традиции особого почитания стариков. В Средней Азии и на Кавказе аксакал (белобородый) окружается почитанием, независимо от его прежней должности, и освобождается от чрезмерных житейских нагрузок. Благодаря этому, во-первых, замедляется изнашивание организма, во-вторых, он приобретает право и время проявить свою мудрость и, наконец, в-третьих, ему легче и приятнее быть всеми уважаемым старейшиной, чем занимать беспокойную должность.

Увеличение продолжительности жизни за последние десятилетия во многих странах привело к стремительному росту числа пожилых людей, только в нашей стране лиц пенсионного возраста около 10 млн. Приведенные факты показывают актуальность развития в настоящее время еще одного научного направления – психологической экологии пожилых людей.

### ***8. Психология среды и психология экологического сознания***

*Среда всегда существует только во взаимосвязи с отдельным человеком и человечеством.* На начальном этапе исторического развития люди не отделяли себя от природы, осознавая себя ее частью, поскольку во всем от нее зависели. Для античного сознания природа имела как материальную, так и духовную ценность, но именно тогда начался процесс отчуждения человека от природы, достигший апогея в настоящее время. Поэтому сегодня наблюдаются самые разнообразные и разноплановые взаимоотношения человека с окружающей средой.

Планируя интерьеры общественных зданий, дизайнеры часто вводят в них живые цветы в причудливых керамических вазах, зеленые травяные газончики, деревья, как бы потерявшие осенью листву, иногда щебечущих птиц и даже клетки с животными.

Природа в доме – хорошо, но главные действующие лица в нем — люди. Пространство квартиры или дома, как только туда вселяется человек, начинает действовать на него. Мебель и интерьер квартиры, дома оказывают психологическое влияние на субъекта в те часы, когда он особенно восприимчив к этому. После трудового дня, после обязательного общения с сослуживцами, после неизбежной уличной толчеи человек, возвращаясь домой, расслабляется, снимает забрало психологической защиты. В эти часы пространство дома, социальное пространство семьи – близкое, доброе,

родное – *оказывает не всегда заметное для самого индивида, но мощное восстановительное воздействие*. Если же интерьер квартиры сделан не «для души», а для того, чтобы «было не хуже, чем у других», если взаимоотношения в семье сухие или нервные, грубые, в таком доме каждый из членов семьи оказывается как бы попавшим в западню. Он снял психологическую защиту, и все плохое обрушивается на его психику, терзая и еще больше ослабляя ее. Давно замечено, что *беспорядок неубранной квартиры – это и показатель, и причина беспорядка в жизни семьи*. У многих народов главное правило домоводства – сохранять чистоту в доме. Вероятно, чтобы это правило стало непререкаемым, на Востоке существует поверье, что в грязи невымытых углов дома обязательно поселится дьявол и будет мешать его обитателям.

*Экологическое сознание направляет деятельность человека на формирование экологического бытия*. Его облик виден в индивидуальности созданных творений. Так, человек, выросший среди благоустроенных домов и чистых улиц, вероятнее всего, будет строить свою среду по этим образцам, и наоборот. Проявление и формирование в деятельности экологического сознания субъекта составляет принцип единства сознания и деятельности.

В экологии информационного пространства учитывают факторы среды, которые, во-первых, непосредственно принадлежат сфере жизнедеятельности индивида, а, во-вторых, осознаются им как значимые, т.е. которые необходимо обязательно учитывать при организации жизнедеятельности. Эти факторы имеют стойкий и длительный характер взаимодействия, поэтому *человек и факторы, образующие систему, взаимозависимы*. Данный подход конкретизирует базовое понятие «окружающая среда» за несколькими направлениями и дает возможность определить типы систем, возникающих при взаимодействии человека и среды.

Для типологизации, т.е. выделения уровней систем, Ю. Швалбом предложено использовать принятое в биологии название устойчивых экосистем – ценоз, с соответствующей конкретизацией:

1. антропоценоз – устойчивая система «человек – окружающая среда»;
2. группоценоз – устойчивая система «сообщество – окружающая среда»;
3. социоценоз – устойчивая система «страна – окружающая среда».

Антропические системы разных уровней, возникающие при непосредственном взаимодействии отдельного человека, групп и сообществ с окружающей средой дают возможность выделить экологическое сознание и мышление, экологическое поведение и установки, как индивида, так и социальных групп разных размеров, а также психологию жизненного и окружающего информационного пространства. Экологическое сознание находит свое отражение в человеческой деятельности, направленной на окружающую среду. Эта деятельность может быть как конструктивной, так и деструктивной, а относительно нее формируется экологическое сознание

Исследуя экологизацию производства В. Крисаченко выделил три модели взаимодействия экологии и промышленности:



1. *Консервационная модель*. Ее сторонники предлагают «замораживание» уровня развития производительных сил на достигнутом уровне; повышение приведет к коллапсу цивилизации. Расставлены акценты на улучшении взаимоотношений, использовании новых материалов и технологий, энергосбережении.
2. *Инволюционная модель*. Ее основной лозунг «назад к природе» возвращает к концепции золотого века с населением в 10–12 млн. чел., утверждая, что сегодняшние 7 млрд. жителей планеты просто уничтожают ее.
3. *Революционная модель* ориентирована на концепцию коэволюции человека и биосферы – стратегии развития, не теряющей идентичности биосферы и обеспечивающей постоянство видового и количественного состава. Коэволюция – дополнение экофильной деятельности человека и природы, направленное на улучшение окружающей среды, ее возрождение, гармонизацию взаимоотношений.

#### **9. Понятие о социоэкологических системах. Л. Гумилев о взаимосвязи этноса и биосферы**

В последнее время в результате образования социоэкологических систем человек стал могущественной геологической силой, влияющей на формирование и развитие внешней среды. Под понятием «*социоэкологическая система*» понимают устойчивую общность связей между человеческим обществом или его отдельными, относительно самостоятельными, частями и окружающей средой. К этим системам относят иерархию социальных образований связи со средой, начиная от семьи, проживающей в доме на приусадебном участке, и заканчивая глобальной экосистемой «планетарное общество – окружающая среда» (между ними ферма, производственный коллектив, село, город, этнос, государство).

В 1960–1980 гг Лев Гумилев, исследуя одну из самых актуальных тем – динамику движения народов и этносов, которые в поисках своей исторической ниши вступают в конфликт с окружающей средой. Он утверждал, что слияние этноса ведет не только к положительным (экономический рост) изменениям, но и отрицательным последствиям – конфликтам, деградации, упадку, уничтожению естественной среды. Варварские действия относительно природы региона всегда характерны для пришельцев, мигрантов, иностранцев. Например, после завоевания и уничтожения римлянами земель Северной Африки, коренное население возродило их, но с приходом французов эти земли превратились в безжизненную пустыню Сахару. В своих исследованиях Л. Гумилев выдвигает *концепцию призрачного этноса – негармонического воссоединения двух-трех элементов этноса*, имеющих разное мировоззрение и практику природопользования. По его мнению, наложение двух целостных мировоззрений аборигенов и иммигрантов ведет к образованию дискомфорта, разрушению коренного этноса, деградации экологической культуры. Это приводит к уничтожению экосистем региона, поскольку для этноса завоевателя не имеют значения чужие ценности, земли, природа.

Вандализм в одинаковой степени деформирует оба этноса, приводя к общему психологическому синдрому, обустроить все по-своему, переделать культуру и природу, а это разрушение, как для экологии природы, так и человека.

«Ощущения» деления на «своих» и «чужих» (Л. Н. Гумилев, 1990) складываются на основе поступающей информации. Межкультурный, межнациональный обмен информацией может иметь огромное значение для сохранения состояния психического, физического и социального благополучия (здоровья) большого количества людей. Возможно, исследования в области оптимизации информационного обмена и диалога различного уровня могли бы способствовать в разработке международной стратегии информации, способствующей устранению предпосылок и предупреждению вооруженных конфликтов, а, следовательно, и сохранению здоровья.

### ***Контрольные вопросы и задания***

1. Приведите примеры конструктивной и деструктивной деятельности людей разных возрастов.
2. Информация, из какого периода развития, оказывает решающее влияние на формирование личностных качеств и установок в будущем?
3. Какие стороны развивающейся личности акцентируются в семьях с разным укладом?
4. Найдите отличительные черты разных типов пространства
5. Дайте характеристику факторов жизненного пространства, оказывающих наибольшее влияние на интеллектуальное развитие.
6. Информационный шум в разные периоды жизни человека.
7. Почему для пожилого человека так важно обретение им целостности своего «Я»?
8. Какая из моделей экологизации промышленности Вам ближе и почему?

### ***Литература по теме***

1. А. М. Львовичкіна Основи екологічної психології – К. МАУП, 2004
2. Черноушек М. Психология жизненной среды. — М.: Мысль, 1989
3. Хейдметс М. Пространственный фактор в межличностных отношениях: попытка построения концепции // Человек. Пространства. Среда. Тарту, 1979.
4. Галкин, В.П. Существование научного знания в условиях информационного шума (морфологический подход) [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://kureda.narod.ru/docs/nautch\\_znanie.doc](http://kureda.narod.ru/docs/nautch_znanie.doc)
5. Шапцев В. А. Проблематика информационной экологии [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.ipdn.ru/rics/vk/\\_private/vk2/1-sha.pdf](http://www.ipdn.ru/rics/vk/_private/vk2/1-sha.pdf)
6. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Экологическая педагогика и психология – Ростов-на-Дону, 1996

### **Тема 3. Биологическое значение информации. Принципы отбора информации. Механизмы репрезентации информации.**

#### **Репрезентативные системы**

История возникновения информологии. Объективные и субъективные факторы здоровья. Биологическое значение информации. Зависимость формирования индивидуального здоровья от условий информационного и жизненного пространства. Информационные потоки и ценность информации. Принцип отбора информации в ощущениях. Особенности информационного влияния. Особенности восприятия информации. Механизмы репрезентации информации в процессе познания. Типы репрезентативных систем.

#### ***1. Из истории возникновения информологии***

Эффекты информационного обмена между различными объектами как живой, так и неживой природы проявляются, как правило, в изменении состояния и поведения живых организмов различных уровней организации. Систематические научные исследования в этой области были начаты в 20 годах прошлого века после открытия А. Г. Гурвичем митогенетических лучей. Это сверхслабое излучение, испускаемое живыми клетками в стадии митоза и вызывающее в однотипных клетках данного или подобного организма усиление клеточного деления. Позднее А. Г. Гурвичем была выдвинута и разработана идея существования особого биологического поля, ответственного за морфогенез (последовательность строения в процессе формирования организма). С 60-х годов XX века в Новосибирске академиком В. П. Казначеевым и его школой проведены исследования по изучению дистантных волновых межклеточных взаимодействий. Сущность открытого ими "зеркального цитопатического эффекта" состоит в том, что при искусственном поражении одной культуры, герметично отделенной от второй кварцевым стеклом, у последней происходит гибель культуры здоровых клеток и тканей. Вскоре были открыты и другие эффекты дистантной передачи информации, управляющей жизнедеятельностью одноклеточных организмов.

Вероятно, сверхслабые информационные поля сыграли особо важную роль в возникновении жизни на Земле и в борьбе за существование на ранних ступенях эволюции примитивных пробионтов. Последним необходимо было иметь подробную информацию об окружающей среде, обо всем, что могло быть для них полезным или представлять для них опасность. Такую информацию в реальных условиях существования могли нести на себе только сверхслабые физические поля, постоянно излучаемые абсолютно всеми веществами. Информация заключается в самой структуре полей, отражающих структуру излучающих веществ. Бесконтактный обмен информацией между живыми организмами при помощи специфически организованных сверхслабых физических полей для оптимизации адаптивных процессов – это фундаментальное явление, обеспечившее

возникновение и развитие жизни как закономерный этап эволюции Вселенной.

Подобный эффект был обнаружен в целостном организме человека и вошел неотъемлемым компонентом в методику электропунктурной диагностики Р. Фоля, используемую в настоящее время для диагностики и лечения. В 1989 году доктор биологических наук, биофизик З.Д. Скрыпнюк предложил назвать новое направление информотерапией, еще через десять лет им был создан НИИ информотерапии.

## **2. Объективные и субъективные факторы здоровья**

Здоровье является отражением полноценности жизни и формируется тремя *объективными факторами*, свойственные самой жизни:

1. основа жизни – движение материи;
2. стимулятор жизни – доставка и насыщение энергией;
3. организатор жизни – воздействие информации.

Общая особенность объективных факторов здоровья – это зависимость оздоровительных эффектов, которые формируются в организме человека, от интенсивности и качественных особенностей каждого фактора в отдельности. Независимо от количественных и качественных характеристик не существует абсолютных факторов, формирующих здоровье. Существует определенный оптимум интенсивности каждого фактора, а также их соотношение с другими факторами, при которых реализуется оздоровительный эффект. Выход за границы данного оптимума сначала снижает благоприятное влияние факторов формирования здоровья, а далее ведет к противоположному действию, разрушает здоровье и жизнеспособность организма.

Взаимодействие между собой трех перечисленных факторов организует *субъективную зону* здоровья, а именно жизнеспособность организма. Одновременно существуют *субъективные факторы* формирования здоровья, т.е. механизмы восприятия, переработки, сохранения и использования информации о жизнеспособности. Соотношение между объективными и субъективными факторами формирования здоровья определяет *механизм восприятия жизнеспособности*, который возник в ходе эволюции. Этот механизм дает возможность оценивать влияние практически любого воздействия внешней среды на организм.

Влияние окружающей среды через восприятие органами чувств оценивается *механизмами оздоровительного контроля*, которые используют все чувствительные возможности анализаторов. Так, обонятельные рецепторы способны возбуждаться при действии единичных молекул душистых веществ, фоторецепторы регистрируют даже единичные кванты света видимой части спектра, т.е. энергию порядка  $1 \cdot 10^{-17} - 1 \cdot 10^{-15}$  Вт, а волосковые клетки кортиевого органа уха реагируют на энергию колебаний  $1 \cdot 10^{-12}$  Вт/см<sup>2</sup>. По мнению Р. Акофор и Ф. Эмери «...Восприятие обеспечивает субъекта информацией, что влияет на возможность выбора. Чувства, прошлые и сегодняшние, когда в них убеждены или предвидят, что

они истинные, играют роль сырья, из которого строится модель ситуации выбора».

Из-за комплексных изменений окружающего мира, человек ощущает действия физического характера, источником которых является *природная среда*. С другой стороны, далеко не безболезненно для здоровья на человека влияет созданный им «иной мир» – *социальная среда*. Доктор Дж. Грей утверждал, что «наши мысли и слова оказывают самое непосредственное воздействие на окружающий мир». Пример тому фотографии, полученные за два месяца до трагедии в Нью-Йорке (сентябрь 2001 г.) японским исследователем и мыслителем Масару Эмото, под влиянием слова «война» кристалл воды выглядел так, словно в него врезался реактивный самолет.

Таким образом, для оздоровительного контроля организм человека использует те влияния, которые проходят «мимо его сознания» и даже те действия, которые не воспринимаются анализаторами «на входе» в организм. Это объясняется совершенным механизмом самооценки жизнеспособности, который организм выработан в ходе прогрессивной эволюции.

### ***3. Биологическое значение информации***

*Третьим объективным фактором, формирующим здоровье, является информация*, т.е. сообщения о предметах и событиях, их свойства, значение, отношение к другим событиям в прошлом, настоящем и будущем. Человек получает ее, как с внешней, так и с внутренней среды: через прессу или интернет, разговаривая по телефону, ощущая голод или жажду.

Информационное влияние не в состоянии заменить ни материальные основы здоровья, ни обеспечить структуры организма, необходимой для деятельности энергией. Однако ***биологическое значение информации*** заключается в том, что информация *организует, т.е. видоизменяет* нужным образом функции и структуры организма, его деятельность и таким способом обеспечивает наиболее оздоровительную результативность поведения индивида.

Здоровье создается и поддерживается механизмами самоорганизации системы, организованными через связи, т.е. информационные потоки, которые соединяют все уровни структурной организации, поддерживают упорядоченность и препятствуют разрушению организма как единого целого. ***Высшими информационными элементами*** механизмов самоорганизации являются цели и смыслы жизни, которые могут либо осознаваться, либо не осознаваться субъектом. Цель – системообразующий фактор, от которой будет зависеть эффективность функционирования всей холистической системы. Целеполагающая информация организует работу всех механизмов здоровья, согласно принципу иерархии, начиная с высших аспектов сознания (духовности) и заканчивая физическим телом. Так называемый "зов жизни", "воля к жизни", Эрос (по З. Фрейду), основан на ощущении незавершенности программы жизни, извлекает функциональные резервы человека, повышают его устойчивость, способствуя самоорганизации. Вместе с тем в каждом организме заложены и саморазрушающие тенденции, которые с возрастом

усиливаются, это так называемый "зов смерти" – Танатос (по З. Фрейду). От соотношения Эроса и Танатоса зависит негэнтропия системы, т.е. ее способность к сохранению себя, своего здоровья. Отсюда происхождение утверждения: *"исток здоровья - в духовности"*.

На каждом уровне структурной организации человека механизмы здоровья имеют свои особенности. На уровне сомы они представлены химической информацией в виде многочисленных регуляторных влияний, направляющих течение энергетических и пластических процессов. В сфере витальных энергий и психики природа механизмов здоровья более тонкая – энергоинформационная. Однако, несмотря на свои различия, в процессе жизнедеятельности механизмы здоровья всех уровней *с учетом принципа иерархии* связаны между собой контурами регуляции с прямыми и обратными связями. Конструктивное воздействие на них лежит в основе управления здоровьем. В практическом смысле строить здоровье, управлять им – это значит, грамотно его формировать, сохранять и укреплять, путем влияния на информационные потоки. Наиболее ярким проявлением работы механизмов здоровья является поддержание гуморального и структурного гомеостаза, как состояния динамического равновесия внутри организма. ***Однако по отношению к внешней среде любая живая система всегда является неравновесной (Э.С.Бауэр, 1935). Это есть универсальное свойство живого.*** Механизмы здоровья обеспечивают динамическую устойчивость системы, то есть сохранение себя в движении, в процессе обмена с окружающей средой.

Академик В. П. Казначеев определяет «...здоровье как процесс социально-исторического развития психосоциальной и биологической жизнеспособности населения в ряду приобретений повышения трудоспособности и производительности умственного труда, совершенствования психофизиологических возможностей человека». В современной литературе термин «психическое здоровье» подразумевает не только отсутствие выраженных психических расстройств у индивидуума, а, в первую очередь, состояние равновесия и гармонии между человеком и окружающим миром, обществом; наличие душевных, психических резервов по преодолению стрессов и затруднений, возникающих при исключительных обстоятельствах (Военно-морская и радиационная гигиена, 1998). Однако в формулировку «психическое здоровье» не входит наличие или отсутствие соматических заболеваний, обусловленных стрессом, последствиями стрессов и случаев смерти. Поэтому в настоящее время целесообразно также различать информационно обусловленное здоровье. *Информационное здоровье* – это та часть общего состояния психического, физического и социального благополучия, которая формируется и зависит от информации.

Вытекающее из концепции «человек в потоке информации» определение здоровья гласит: *Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких*

*изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.*

#### ***4. Зависимость формирования индивидуального здоровья от условий информационного и жизненного пространства***

Внешний мир действует на человека разными способами. С одной стороны, – это реальное пространство города, села; с другой – «пространство» раздумий, печалей, веселья, обид и любви. В то время как физическое, химическое и биологическое влияние среды на субъект сравнительно хорошо изучено и зафиксировано, о психологическом влиянии внешней среды известно значительно меньше. Тем не менее, психологическое влияние на человека созданной им среды является значительным, но часто не осознаваемым. Многие факторы среды, по мнению эстонского психолога К. Лийк, такие, как шум, большая плотность заселения, вредны в раннем детском возрасте, когда человек еще не приспособился к ним. Поэтому нужно с большим вниманием и знанием научных рекомендаций проектировать детские спальни, комнаты для игр, обустраивать детские площадки во дворах.

Человечество не может оторваться от естественной, первозданной природы, на лоне которой оно возникло и существовало многие тысячелетия. Субъект изменяется и телом и душой, взрослея, ежедневно проходя то легким, то трудным путем по жизненному пространству. Приверженность к месту, где прошли детские годы, сохраняется у человека на всю жизнь, часто в преклонном возрасте его вдруг охватывает непонятная тоска при воспоминании о детстве и тянет по местам, где оно прошло. Во время отпусков люди чаще всего возвращаются, хотя бы на время, из городов к лесам и полям, на морские пляжи или в заснеженные горы. Горожане и сельские жители «впускают» природу в свой дом. Это цветочные горшки на окнах, и собака на поводке, и кошка – любимица семьи. Социологи и врачи обнаружили, что в семьях, где есть домашние животные, меньше болеют и дружнее живут.

Обычай держать в доме животных очень древний. В деревнях это спасало молодняк от морозов. В глубокой древности, как считали тогда, животных держали в доме, , чтобы легче было отбирать более доверчивых животных, ведь таким образом четвероногие собраты могли быстрее понять, что от них нужно людям, т.е. как одомашниться. Такие выводы сделали этнографы, изучив быт одного из самых удивительных народов – сванов, жителей высокогорного района Кавказа. Столетиями за стенами неприступных снежных хребтов они сохраняли один древний обычай, ранее распространенный во многих местах. В каменном сванском доме вдоль стен стоял длинный «шкаф» с рядом окошек, разукрашенных резным орнаментом. Через эти окошки можно в «шкаф» заглянуть. Но смотрят не в него, а из него... многочисленные коровы, быки, лошади, живущие всю зиму в этом своеобразном стойле-шкафу. Поскольку зима в горах длинная, то животные долгое время, из года в год могут как бесстрастные или заинтересованные

зрители наблюдать жизнь людей, протекающую перед их взорами в большой комнате, озаренной светом очага, горящего на каменных плитах пола. У сванов существует обычай в определенный день года совершать ритуальные, «волшебные» действия. Они разыгрывали в комнате, на виду у животных, сцены из их жизни, как бы показывая им, что они должны делать, чтобы угодить своим хозяевам. Такая жизнь под непрерывным «наблюдением» животных, как на арене своеобразного домашнего стадиона, приучает сванов с детства более ответственно и умело относиться как к животным, так и к своему поведению. Это яркий пример пришедшего из древности сосуществования людей и животных как представителей естественной природы в искусственной среде.

### **5. Информационные потоки и ценность информации**

Потребность людей в информации онтологически относится к числу самых древних, а гносеологически – самых молодых.

На человека постоянно воздействуют три потока информации:

1. *сенсорный поток*, воспринимается органами чувств через первую сигнальную систему,
2. *вербальный поток* (устное или письменное слово) воспринимается через вторую сигнальную систему,
3. *структурный поток* – поступающие через желудочно-кишечный тракт и дыхательную систему компоненты пищи и вдыхаемого воздуха.

Все три потока информации интегрируются на некотором химическом уровне. Предполагают существование *информационного гомеостаза*, так называемого химического «информационного» пространства, обеспечивающего адаптивные свойства организма.

Информацию можно создавать, передавать, запоминать, искать, принимать, копировать, обрабатывать, разрушать. Информативные образцы создаются в самых разнообразных формах: световых, звуковых, волновых, форме электрических или магнитных полей, знаков на бумажном носителе. В принципе информацию может переносить любая материальная структура или поток энергии. Масштабы использования информации являются одним из основных признаков, отличающих мыслящие особи от остальных существ (В. Иллингворт, 1989).

Передачу и прием информации рассматривают как усовершенствование живых систем, приводящее к повышению уровня их организации. Прогресс живых систем, в том числе и человека, *связан с дальнейшим развитием способов переработки и хранения информации мозговыми образованиями*, а также принципов приема и получения ее из внешней среды. Ценность информации, в применении к живым системам, измеряется приращением вероятности достижения существующей цели в результате использования данной информации.



## **6. Принципы отбора информации в ощущениях**

Органы чувств являются своеобразными фильтрами, через которые проходят соответствующие изменения среды. Существуют три основные *гипотезы отбора полезной информации в ощущениях*

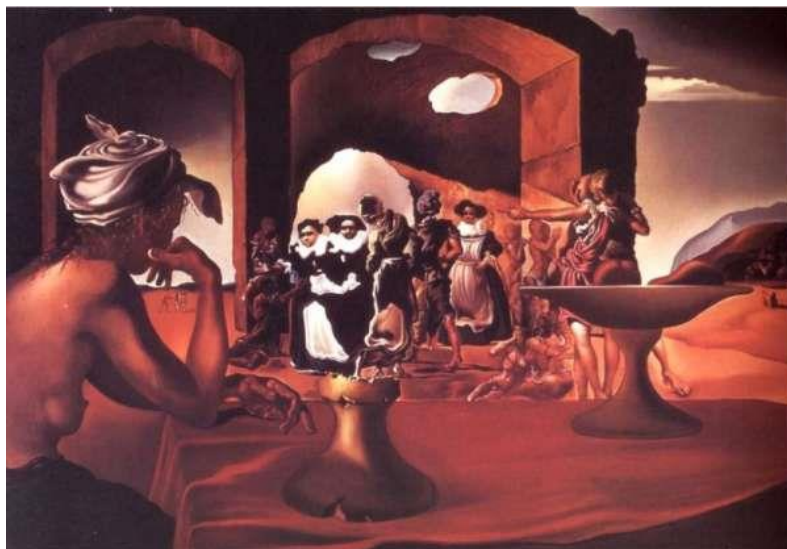
1. *Гипотеза сличения*: это механизм обнаружения и пропуска ограниченных классов сигналов, когда сообщения, не соответствующие классам, отвергаются. Например, эти механизмы включаются у насекомых при решении задач отыскания партнера своего вида. Этапы сличения образуют иерархическую последовательность: начало следующего этапа происходит после получения положительного ответа на предыдущий вопрос.

2. *Гипотеза потребности отбора*: принятие или неприятие сообщений регулируется на основе специальных критериев, которые, в частности, представляют потребности организма. Она характерна для животных: голод, жажда, готовность к спариванию или другое внутреннее влечение, которое может быть критерием осуществления селекции стимулирующей энергии.

3. *Гипотеза критерия новизны*: ориентация в работе всех органов чувств на изменение силы раздражителей. Чувствительность притупляется при действии постоянного раздражителя, поскольку нервные окончания сигнализируют о наличии раздражителя только при изменении его силы. Например, певцам для управления собственным голосом и поддержки его на нужной высоте совершенно необходимо вибрато – небольшое колебание высоты тона. Без стимулирования этих нарочитых вариаций мозг певца не замечает постепенных изменений высоты звука.

## **7. Две особенности информационного влияния**

*Первая особенность информационного влияния*: информация – субъективное понятие. Информационное сообщение имеет смысл лишь тогда, когда его принимает получатель, который воспринимает эту информацию. Так, чтобы узнать есть ли у розы аромат, его надо ощутить. Восприятие информации – это одновременно объективный и субъективный процесс. Несмотря на объективность источника информации, восприятие ее субъективно, даже если информация не воспринимается сознательно. Смысл и значение информации в значительной степени зависят от состояния адресата. Вспомните картину Сальвадора Дали «Невольничий рынок с явлением незримого бюста Вольтера» (1938).



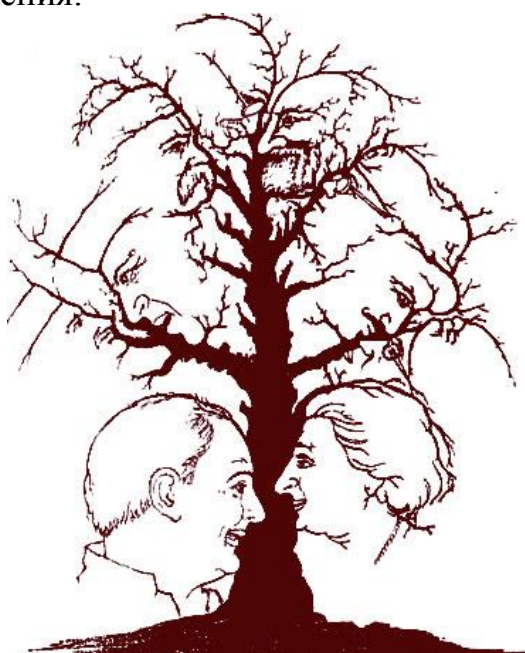
Это одна из самых известных «оптических» картин Сальвадора Дали, в которых он играет с цветовыми ассоциациями и углом зрения. Посмотрев на картину на разных расстояниях, можно увидеть различные сюжеты.

Игра теней сквозь световую призму,  
От взгляда уходящая деталь,  
И чьи-то здесь безудержные мысли,  
Которых исступленно мне не жаль.

Татьяна Дюкова

Все зависит от индивидуальных особенностей человека созерцающего картину. Состояние организма человека, определяющее тот или иной характер влияния информации, управляет ситуацией, направляя развитие эффекта в нужное русло.

Аналогичная игра воображения представлена на рисунке «Многоликое древо». Сколько лиц можно увидеть на этом древе также будет зависеть от разыгравшегося воображения.



*Вторая особенность информационного влияния – это наличие у него своеобразного носителя. В отличие от вещества или энергии, существующих «самих по себе», информация, как правило, связана с другими материальными или энергетическими влияниями. Например, носителем информации, содержащейся в книге или журнале, является бумага. Сообщение по телефону, радио или TV передается с помощью энергии волн, а источником голода или жажды служат вполне материальные изменения внутреннего состояния организма. Эта особенность информационных стимулов говорит о том, что они соединяются с «носителем» информации и их влиянием на организм нельзя пренебрегать. При чтении книги или газеты, информацию получают в «чистом виде», т.к. «носитель» – бумага, индифферентный материал. И совсем другого качества информацию человек получает от дикторов TV, или из пищевых продуктов. После получения информации субъект перестраивает свое поведение, реализуя ранее незапланированные и неизвестные организму действия. Глотком воды восстанавливается водно-солевой баланс, а сеанс психотерапии восстанавливает эмоциональное равновесие. Таким образом, информационное влияние организует жизнедеятельность личности, обеспечивая оптимальное приспособление организма к внешним условиям.*

### **8. Особенности восприятия информации**

Получая информацию с окружающего мира через органы чувств, индивид анализирует ее (мышление), хранит (память) и накапливает. *Правильная ориентация в окружающем мире зависит от полноты и точности получаемой информация.* Полезная информация несет практическую ценность, бесполезная – осознание информационного шума. Организм имеет определенную пропускную способность восприятия информации. У него лимитированы адаптационные резервы для защиты от неблагоприятных последствий резких изменений количества и качества информации. Поэтому для предупреждения действия повреждающих факторов организм, вероятно, включает древние неспецифические механизмы защиты, преимущественно гуморальной природы. Восприятие информации человеком очень субъективное, его особенности определяются характером:

1. пространственной организации информации (вне поля зрения или совмещение разноцелевых сигналов);
2. временной организацией. Искаженное восприятие времени информации, возникновение чувства дефицита либо избытка характерно для экстремальных ситуаций;
3. вероятностной организацией поступления информации (большая неопределенность и неожиданность).

Восприятие часто становится «жертвой» большого количества возможных искажений или трудноуловимых изменений в поступающей информации. До 65–95 % водителей считают себя надежными, осмотрительными, корректными, осторожными, т.е. имеют завышенное

мнение и переоценивают свои возможности. В сложной ситуации такие люди часто теряются, возникает чувство тревоги, страха, растерянности, что усугубляет саму ситуацию. В экспериментах Е. Джона установлено, что мозг не различает восприятие реального объекта и представление о нем. Отсюда напрашивается вывод: *мысль так же реальна для сознания, как и реальное событие, и действует на человека аналогичным образом.*

### **9. Механизмы репрезентации информации в процессе познания**

Понятие "механизм" первоначально означало внутреннюю связь и взаимозависимость элементов любой движущейся системы, независимо от того, создана она руками человека или природой (Е.И. Бойко). В настоящее время значение этого термина расширилось до *понятия процесса вообще, как закономерной оценки состояний какого-либо сложного субстрата.*

Согласно современному пониманию природы психического уровень раскрытия психологических механизмов, как бы «надстраивающихся» над чистой физиологией, *состоит в изучении закономерных связей между внутренними субъективными явлениями и сложной нейродинамикой (Е. Заика).* Под репрезентацией понимают особенности, которыми отличается преподнесение и восприятие информации разными людьми. Она являет собой процессы предоставления и выражения определенного опыта (мыслей, идей и т.п.) человека. Данные процессы сформированы следующими модальностями (ощущениями): зрительными, слуховыми, вкусовыми, обонятельными и тактильными. По своему содержанию эти механизмы частично совпадают с механизмами, опосредующими готовность к восприятию. К *основным механизмам действия репрезентативных систем (РС)* относят:

1. образование временных оперативных нервных связей;
2. фильтрация информации под контролем высших центров;
3. трансформация информации;
4. моделирование информации.

Первый универсальный механизм действия психофизиологических процессов – это *механизм образования оперативных временных связей* в нервной системе (по Дж. Брунеру группировка и интеграция). Данный механизм срабатывает как в ходе принятия, так и в ходе обработки и воспроизведения информации. Основным его *содержанием* по Л. С. Выготскому являются *межфункциональные связи*, поскольку все познавательные процессы, связанные с РС, реализуются через них. Главным в изучении психического развития служит *выявление изменений межфункциональных связей между отдельными процессами.* Особую роль играют связи между структурами памяти, хранящими информацию и структурами восприятия информации, которые *обеспечивают опознание информации.* Важная составляющая этого процесса – ассоциативное звено, выделяющее опознавательные признаки и комплексы.

Объем временных оперативных связей ограничен. А. В. Антонов, занимавшийся проблемой различения поступающей информации, замечает,

что возможности человека при идентификации объекта малы. Согласно данным ряда исследований, при опознании какого-либо объекта число эталонных образов, с которыми он сливается, не превышает семи-восьми при наличии *одного* различительного признака. Визуально действие механизма образования оперативных временных связей представляет собой постоянно происходящее наслаивание вновь возникающих на уже имеющиеся связи. При этом с нарастанием прежние, образованные связи, все больше обуславливают новые. Процесс запоминания ансамблем нейронов новой информации зависит от имеющихся в операторе памяти старых образов, модификации матрицы связей в каждом акте распознавания, и от последовательности стимулов, которые предъявляются системе (А. В. Веденов).

Оперативные временные связи устанавливаются между воспринимаемой информацией и имеющимися у субъекта специфическими сведениями, являющимися некими эталонами для осуществления когнитивных действий. Например, для формирования сенсомоторной способности к рисованию необходимо усвоение эталонных представлений о движении. Интересно, что в процессе выполнения самих движений эти эталоны носят кинестетический характер.

Изучая процесс обучения языкам, Г. В. Лосик обнаружил, что связи образуются как с мысленными эталонами, так и с возможными вариантами познавательных действий. Мозг хранит информацию о модификациях слуховых сигналов и составляющих моторных программах. Эти сведения о возможных вариациях воспроизведения речи ребенок получает от взрослого, имитируя их в собственной воспроизводящей системе. Запуская программы артикуляций речевых единиц из речемоторной памяти в нужные моменты, он сам опознает эту информацию (свою, если говорит сам и чужую, если слушает других). Способность устанавливать эти связи, вероятно, есть одной из составляющих способностей к обучению.

Оперативные временные связи, образующиеся при работе сознания, являются более сложными и перспективными в учебном отношении, чем те, которые образуются на бессознательном, эмоциональном уровне. Изучение связи речи и зрительной сенсорной системы показало, что в образовании временной связи между зрительным стимулом и неосознаваемым словесным раздражителем принимает участие значительно меньшее число корковых нейронов, чем в случае, когда подобное слово осознается (Э. А. Костандов). Данный механизм демонстрирует связь сознания с познавательными процессами. "Сенсорный сигнал не может быть осознан, если не подкреплён сведениями из памяти".

Механизм образования временных оперативных связей имеет большое значение для формирования у субъекта определенной доминирующей РС, т.к. соответствующий характер этих связей накапливается, закрепляется, образуя комплекс отличительных свойств и особенностей. В итоге субъекту

становится удобнее и привычнее пользоваться данной репрезентативной системой.

*Второй механизм РС – фильтрация информации* под контролем высших психических центров. Он воплощает избирательность сознания. Для того чтобы сознание могло принять информацию и начать с ней работать, она должна быть отобрана, т.е. проведена селекция информации.

Д. Берлайн замечает, что информации "выходит" значительно меньше, чем "входит". Следовательно, *первая особенность мыслительных процессов – это блокирование информации*, в которой проявляется личностный фактор. Все люди слишком часто склонны искать такие впечатления, которые не столь информативны, сколь утешительны для них, и находить доказательства тому, во что хотят верить.

*Действие механизма фильтрации* проявляется в объективном и субъективном характере оценки, которая предшествует непосредственному отбору. Эта оценка идет в ЦНС по двум основным признакам: физическим свойствам сигналов и значимости содержащихся в них сообщений (А. В. Антонову). Оба вида оценки связаны с деятельностью разных мозговых структур, при этом полезность информации имеет решающее значение для последующих когнитивных действий. Взаимодействие субъекта с реальностью рассматривается как полезное или вредное для него как социально-биологического организма, включенного в систему контуров обратной связи.

Избирательность восприятия и усвоения информации связана психофизиологически с ограниченностью познавательных возможностей субъекта. В большинстве случаев неправильное восприятие объясняется вовсе не дефектами собственного восприятия, а факторами, мешающими его осуществлению. *Помехи возникают от склонности организма воспринимать сигналы из внешнего мира в наиболее доступных категориях.* Это блокирует способность воспринимать иные, менее доступные категории. Вероятно, доступность информации в конкретных модальностях в определенной мере объясняет становление доминирования тех или иных типов РС.

Опыт, в частности обучение, влияет на формирование стереотипов в познавательной деятельности. Изменение и расширение границ этих стереотипов ведет к повышению эффективности познавательной деятельности (Б. Г. Ананьев). Преобладающие движения глаз зависят от стереотипов чтения и письма, например, у японских операторов они отличаются от движений у европейцев. Исследованиями А. Л. Ярбуса установлено, что стереотипы образуются вследствие преимущественного использования определенных информационных модальностей и доминирования соответствующих типов РС.

Каждая РС, будучи сложным комплексным образованием, предполагает *разную степень участия познавательных процессов*. По мнению И. А. Кулака, система запоминания и система воспроизведения различны. Следовательно, в обучении процесс воспроизведения нужно

отрабатывать отдельно. Можно допустить, что познавательные возможности репрезентативной системы зависят от развитости познавательных процессов, которыми владеет субъект, а ограничение этих возможностей, закрепляясь в стереотипах, снижают активность познавательных процессов. П. Я. Гальперин отмечает, что *основная причина невнимательности детей* – ориентация их на общий смысл текста, слова или арифметического выражения: дети схватывают этот смысл и, довольствуясь им, пренебрегают частностями. Эта ориентация характерна, в первую очередь, для правополушарных детей. М. Гриндер приводит пример другого ограничения: правополушарные и кинестетические ученики склонны читать предложения, пропуская непонятные слова, пытаясь понять общий смысл.

Таким образом, механизм фильтрации информации объясняет различия между репрезентативными системами в работе с информацией, кристаллизует сильные и слабые стороны каждого типа.

*Третий механизм – трансформация информации* выводит на проблему когнитивных языков, т.е. средств, методов и способов, в которых информация (знания) существует для человека. Психические процессы, по сути, сублимированное предметное действие, а образы – от простейших ощущений до абстрактных понятий – продукты действия с объектами, представленными в этих образах [П. Я. Гальперин]. Ван Т. А. Дейк, полагает, что *поступающая информация не только организуется, но и одновременно редуцируется к когнитивным макроструктурам*. В точности не установлено, каким образом информация, получаемая при зрительном восприятии, соединяется с логическими и прочими выводами и актуализированными фреймами. В какую форму она облекается, как хранится и как соединяется с имеющимися в распоряжении субъекта знаниями, отношениями, эмоциями, целями.

Известно, что воспринимаемая информация неминуемо претерпевает существенные изменения. *Трансформация знаний – это процесс перекодирования, т.е. перестройки наличного уровня знаний в другую форму, приспособляющую эти знания к решению новых задач*. Сама система трансформации, ее способы имеют самостоятельное значение для познающего субъекта (Дж. Брунер). Выработанная система перекодирования позволяет сжать информацию в более обобщенные коды, а проблема овладения навыками сведется к овладению системой перекодирования вместо запоминания исходной совокупности фактов. Наиболее распространенным видом кодирования для представления информации сознанию является облечение ее в языковую форму. В силу особенностей сознания семантический канал прямой, наиболее доступный, позволяет человеку его контролировать, оценивать, рефлексировать.

Концепция НЛП различает три вида трансформации информации:

1. Генерализация (обобщение): перенесение когнитивного правила на новые контексты.
2. Опускание: сокращение информации до контролируемых размеров.

3. Искажение: смещение акцентов восприятия сенсорных данных для сохранения модели реальности.

Два первых процесса – это частные случаи искажения реальности, когда человек создает ее индивидуальные модели. Последний вид трансформации – искажение соединяет этот механизм со следующим – моделированием.

Приобретенные знания трансформируются под ситуации, цели, модели. Субъект регулирует свое существование в среде, постоянно преобразуя свои внутренние модели и апробируя их на практике. Декодирование, или внутреннее развертывание значения слов, понятий, формул и т.п., залог успешных интеллектуальных действий. Высокоинтеллектуальные люди, эффективно выполняющие сложные задачи, большую часть времени (до 54 %) тратят именно на декодирование (Р. Стернберг).

Декодирование информации происходит в рамках одной модальности, когда слуховая система человека особым анализатором развертывает в акустическом сигнале информацию о вариациях произнесения речевых единиц (Лосик Г.В.). В ходе освоения языка дети, как образцы, воспроизводят акустические речевые единицы взрослых.

Еще одна модальность имеет особое значение для развития – визуализация. Зрительные представления, выполняют службу связи, соединяющей любые новые сигналы и впечатления с бесконечными ассоциативными массивами жизненного опыта. Для их возникновения и стабилизации необходимо накопление межанализаторных связей, эффекты которых переводятся на общий алфавит зрительных образов. Подобный способ зрительного кодирования и перекодирования ассоциированных сигналов онтогенетически формируется сравнительно поздно – в период с 2–3 до 5–6 лет жизни

Зрительная система является для человека доминантной, потому что она служит самым мощным источником информации о внешнем мире, обладает наибольшей дальномерностью и стереоскопичностью сенсорных функций. Подобно кинестетическому анализатору она играет роль внутреннего канала связи между всеми анализаторными системами, является функциональным органом для преобразования сигналов. Эти свойства зрительная система приобретает благодаря сочетанию четырех факторов:

- 1) целостного предметного характера образа, т.е. отражения структурного единства вещей;
- 2) предметного действия, посредством которого человек оперирует вещами;
- 3) сигнификации (обозначения) воспринимаемых вещей, благодаря чему происходит обобщение, абстрагирование;
- 4) пространственной организации образа.

Визуализация – ведущий фактор развития познавательных возможностей вместе с вербализацией в их взаимосвязи определяют механизм и динамику представлений человека о внешнем мире.



*Четвертый механизм – моделирование информации*, характерная черта теоретического мышления при решении познавательных задач (А. В. Зак). Для адекватного взаимодействия с реальностью субъекту важно извлекать из среды не столько исчерпывающе полную, сколько значимую в соответствующем контексте информацию. Познание реальности происходит посредством конструирования ее субъективно полезных моделей, фиксирующих ее концептуально значимые элементы и структуры. Моделирование, как общепсихологический механизм развития, опирается на согласованную работу фильтров восприятия и контроль практической пригодности результатов (О. Е. Баксанский и Е. Н. Кучер).

Согласно В. В. Давыдову средствами теоретического мышления выступают два вида моделей:

- вещественные (макеты, модели механизмов);
  - образные (рисунки, схемы, чертежи), знаковые (формулы, обозначения).
- Данные модели называются мышлением.

Первое слово разумного поведения – существование корректируемой модели мира, обладающей адаптивностью, является способностью развитого в познавательном отношении субъекта (М. Арбиб). В решении сложных проблем эксперты-специалисты сначала строят научную репрезентацию проблемы и только потом начинают ее решать.

*Репрезентативные системы отражают реальные объекты посредством их познавательного (когнитивного) моделирования.* Один из критериев эффективности моделей – адекватность требованиям реальности. Моделирующие процессы действуют по аналогии, более сложные выстраиваются по подобию с более простыми моделями. При построении чувственно осязаемой, реальной внутренней модели ситуации больше шансов найти реалистичное выполнение, умное решение.

За процесс моделирования в мозгу отвечает левое полушарие, это единый механизм, который характеризуют термином "фрейм". Познавательные процессы имеют сходства и аналогии между собой в своем содержании, репрезентативные системы отражают это в обобщенной, свернутой форме. Например, у правополушарных визуалов один из адекватных видов моделирования – создание мысленных структур из комбинации зрительных образов.

Познание – это моделирование действий, в соответствии с ним строится обучение в теории поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина: *"Ничто не заучивается, все усваивается только в действии, представленном и выполненном в материализованном виде"*. Это единая модель – предмет усвоения в обучении. Вместе с действиями формируются чувственные образы и понятия о предметах этих действий. Формирование действий, образов и понятий составляет разные схемы одного и того же процесса. Моделирование предшествует другим учебным действиям. Например, для формирования у детей полноценного счета

предварительно знакомят с понятием меры и учат измерять (П. Я. Гальперин).

### ***10. Типы репрезентативных систем***

Существует несколько основных репрезентативных систем человека, которые характеризуют его тип восприятия действительности. Типология репрезентативных систем основана на выраженном функциональном доминировании мозгового полушария и сенсорных каналов. Для освоения типологии необходимо знать основные признаки такого доминирования.

По характеру моделирования репрезентативные системы различаются между собой. Эти различия связаны с тем, что РС в ходе познавательной деятельности используют для моделирования разный материал и распоряжаются им по-разному. Например, *левополушарные визуалы* при моделировании обозначают понятие, предмет или явление, давая ему название и определив пространственные и временные границы. Характер такого моделирования сравнительно более абстрактный, отвлеченный. В тоже время моделирование *правополушарных кинестетиков* в значительной степени строится на впечатлениях, отношениях, чувствах, воображении, опирается на собственный опыт, носит более субъективный характер. Оно по-своему уникально, а, следовательно, передача такого опыта другим затруднена, особенно в случае иного доминирующего типа РС. При *кинестетическом* способе моделирования исходными "кирпичиками" являются образы, двигательные и тактильные ощущения. Заметим, что традиционная система обучения почти не развивает правополушарные и кинестетические способы моделирования.

Таким образом, выделяют три основные – визуальную, аудиальную и кинестетическую репрезентативные системы, однако в чистом виде они встречаются довольно редко, а потому на их основе актуальны и смешанные виды. Ведущие репрезентативные системы могут быть следующими:

- визуальная – восприятие в основном опирается на зрительные образы;
- аудиальная – восприятие настроено на слуховой канал информации;
- аудиально-тональная – восприятие, тяготеющее вниманием к звукам и тональным последовательностям;
- аудиально-дигитальная – восприятие, направленное на символы, слова;
- кинестетическая – восприятие, направленное на обонятельно-осязательный и тактильный каналы и так же эмоции и чувства;
- дигитальная – восприятие, направленное на субъективное осмысление сигналов, полученных по всем трем основным каналам.
- обфакторная (обоняние) и густаторная (вкус) репрезентативные системы – восприятие, направленное и прочие специфические системы, что встречается крайне редко и в основном у тех, кто лишен зрения либо слуха.

Репрезентативные системы, являясь психологическими и психофизиологическими образованиями, играют важную роль в познавательной деятельности вообще и в образовательной в частности. Сенсорные каналы специфично выражают себя в принятии, восприятии

информации (условно "вход") и в ее воспроизведении, продуцировании (условно "выход").

В образовательном процессе, если учитель в работе активизирует свое ведущее полушарие, которое не совпадает с ведущим полушарием ученика, это неизбежно приводит к потерям в качестве усвоения учебного материала. Например, проблемное, но не совсем хронологически последовательное изложение с созданием ярких эмоциональных образов правополушарным учителем может вызвать затруднения у левополушарного ученика, ориентирующегося на хронологию, алгоритм, активное использование знаков и символов. Если это открытый урок в школе, то он оставляет у левополушарных коллег впечатление мастерски проведенного феерического шоу, которое не оставляет в уме и памяти почти никакого полезного осадка. Аналогично уроки левополушарных учителей могут восприниматься их правополушарными коллегами как нагромождение фактов, чисел, формул, цитат, перенасыщенных по объему и создающих впечатление, что "за деревьями не видно леса", т.е. основной идеи.

Школьная система обучения построена на таких принципах, что при прочих равных условиях левополушарные и визуальные ученики имеют преимущество перед остальными в качестве обучения в силу того, что их стиль учения наиболее адекватен характеру преподавания. Вместе с тем правополушарные и кинестетические ученики испытывают большие трудности, так как обучение происходит на неудобном для них когнитивном языке. В тоже время образование, понимаемое как процесс становления личности, осознание своего предназначения и смысла жизни, составляет основу гуманитарного образования и значительной степени связано с деятельностью правого полушария.

### ***Контрольные вопросы и задания***

1. Раскройте роль высших информационных элементов в сохранении здоровья.
2. В чем заключается смысл информационного здоровья человека?
3. Возможно ли существование информации «самой по себе»?
4. Какую ведущую репрезентативную систему имеет большинство людей в мире?
5. С помощью тестов определите тип своей репрезентативной системы.

### ***Литература по теме***

1. Булич Э.Г., Муравов И.В. Валеология. Теоретичні основи валеології. – Киев: VI ЗМН, 1997. – 224 с.
2. Реймерс Н. Ф. Экология (теории, законы, правила, принципы и гипотезы).// М.: «Россия молодая», 1994
3. Репрезентативная система/ [Электронный ресурс] // Режим доступа:<http://womanadvice.ru>

4. Э.Г. Булич Современные достижения науки о здоровье / [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N1/p62-63.htm>
5. Сальвадор Дали / [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.sovets.ru/Itisinteresting/8549.htm>

## Модуль 2

### ЧЕЛОВЕК В ПОТОКЕ ИНФОРМАЦИИ

#### Тема 4. Система ценностей человека. Информация и психогигиена.

##### Экология эмоций

Система ценностей и валеопсихологическая характеристика зрелой личности. Понятие и виды эмоций. Информационная теория эмоций и психогигиена. Экология эмоций. Оценка эмоционального состояния. Эмоциональный толкователь некоторых отрицательных реакций. Некоторые алгоритмы укрощения «строптивых» эмоций

##### *1. Система ценностей и валеопсихологическая характеристика зрелой личности*

Эмоции являются основной качественной оценкой состояния организма и отношения к нему внешней среды. Посредством формирования желаний или нежеланий совершения тех или иных событий эмоции определяют цели будущего поведения, которое направлено на максимизацию некоторого их интеграла. Процесс адаптации человека к экологическим условиям информационного пространства сопровождается адаптивными перестройками, охватывающими все системы организма и личности в целом. Часто сетуя на судьбу, человек разводит руки: «Судьба». Возможно, существует алгоритм, определяющий эту судьбу. Если он неверный, то человек заикливается, а внешние обстоятельства становятся лишь фоном его несчастий. Чтобы помочь человеку в сложившейся ситуации, его надо перевоспитать. А перевоспитать взрослого невозможно, это может сделать только он сам.

В свое время С. Моэм говорил, что он является самой важной фигурой «... для самого себя». Т.е. человек должен хорошо к себе относиться и удовлетворять свои желания. А, следовательно, знать, что он собой представляет, что ему необходимо. Еще Марк Аврелий утверждал, что легче всего жить в соответствии со своей природой и поэтому ее следует знать.

Природа человека двойственна: с одной стороны, он, прежде всего, биологический организм с нервными и нейрогуморальными потребностями. С другой – представитель и член человеческого общества, в социально-психологическом плане – личность.

К биологическим потребностям организма относят, прежде всего, три инстинкта: пищевой, оборонительный, сексуальный. В порядке степени значимости этих инстинктов субъект расставляет приоритеты их удовлетворения и взаимодействия с окружающими:

1 место – пищевой инстинкт (если я голоден, нахожусь в опасности, мне не до секса), прежде всего еда;

2 – оборонительный – важен тот, кто помогает охотиться и защищаться, т.е. удовлетворять потребности в безопасности (зарабатывать деньги);

3 – сексуальный партнер. При неудачной супружеской жизни любовь женщин, как правило, переносится на другой объект (дети, животное, родители), а мужчин – на работу.

4 место – дети. Их надо воспитывать так, чтобы они поскорее стали независимы от родителей. Поэтому в 2 года ребенок должен самостоятельно держать ложку, в 7 лет – одеваться; в 10 – полностью себя обслуживать, в 14–15 лет – зарабатывать карманные деньги. От такого подхода выигрывают и взрослые, и дети. Детей нельзя преследовать, избавляя от трудностей.

5 место – родители. Они никогда не заменят мужа или жену, чтобы быть ближе к детям родители могут стать на место сотрудника.

При возникновении напряжения в семье или на работе необходимо безотлагательно давать обратную связь. Заботясь о себе, вы легче делаете своему партнеру. При отсутствии обратной связи возникает масса проблем и неожиданностей. *Управляет тот, кто владеет информацией, т.е. получает обратную связь.* Следует заметить, что в экстремальных ситуациях на первое место выходит оборонительный инстинкт, а сексуальный становится на последнее место.

Таким образом, самая значимая персона для себя – «Я» (А. Шопенгауэр). *Самое существенное и важное* то, что заключено в самом индивиде или в том, что с ним происходит. Жизнь для себя приносит пользу другим, если это делается правильно. Принятие и любовь к себе, дает возможность человеку полюбить ближнего, пользоваться его взаимностью, легко строить великолепные отношения дома, на работе, в социуме. Другими словами, быть самодостаточной зрелой личностью.

Известный украинский врач-санолог, профессор Л. А. Попова дает подробную характеристику основных приоритетов зрелости личности.

Таблица – Общая характеристика зрелости личности (по Л.А. Поповой, 2011)

Ситуация	Зрелая личность	Незрелая личность
Отношение к окружающим	Пытается изменить себя, переходит на саморегуляцию	Пытается изменить других людей, приспособить их к себе.
В конфликте говорит	«я позволил над собой издеваться»	«надо мной издевались»
Обстоятельства	Приспосабливается, адаптируется	Пытается изменить
Знания	Знает, умеет и делает	Часто знает, но не умеет, поэтому критикует
Личная жизнь	В первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость, личная жизнь устраивается сама по себе	Пытается устроить, в первую очередь, а потом дела. В результате не устраивает ни то, ни другое, попадает в зависимость от других
Потребности	Вытекают из ее успехов, из	Ничего не делая, копирует

	ее дел	потребности зрелой личности, увеличивая их в размерах
Отношение к работе	Думает всегда о деле	Думает только о результатах
Желания	Довольствуется тем, что имеет, и тогда возможности исполнять желания увеличиваются	Хочет больше, чем имеет и заслуживает, а результате нередко теряет и то, что имеет
	Устраивает свои дела сама	Хочет, чтобы кто-то устроил ее дела
Лозунг (кредо)	Действуй	Надейся
Управление	Управляет собой	Пытается управлять другими
Самодостаточность	Фигура, которая не задумывается над тем, как она выглядит	Декорация, которая хочет стать фигурой
Принятие решений	Вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности	Вначале принимает решения, а потом подгоняет под них факты. Отсюда подозрительность незрелой личности
Личностный рост	Забывается о личностном росте. Высокое положение приходит само собой	Хочет занять высокое положение, не занимаясь личностным ростом
Самооценка	Адекватная. Не цепляется за других, за обстоятельства, верит в свои силы.	Неадекватная. Цепляется за других, «зависает» над обстоятельствами, всегда всего боится.

## 2. Понятие и виды эмоций

Внутренним регулятором деятельности живого организма являются эмоции. С биологической точки зрения эмоциональные ощущения – это своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма. Эмоции выполняют функцию регуляции поведения не прямо, а через мотивы, причем нередко мотивы такого поведения остаются неосознанными. Особенность эмоциональных явлений – их тесная связь со сферой бессознательного. Это важнейшая специфика эмоций в отличие от познавательных процессов, которые осуществляются под контролем сознания.

*Биологизаторские представления об эмоциях рассматривают их как адаптационный механизм приспособления психики к меняющимся условиям окружающей среды. Согласно концепции П. К. Анохина нет разницы между*

эмоциями животных и человека ни в качественном отношении, ни с точки зрения выполняемых ими функций. Выделяя две основные стадии в жизнедеятельности любого организма: стадия появления потребности и формирования мотивации и стадия удовлетворения потребности, П. К. Анохин утверждает, что каждая из этих стадий обязательно сопровождается эмоциями: первая – в основном негативными, вторая – в основном позитивными.

С другой стороны, существуют *интеллектуалистические представления об эмоциях как результате дефицита информации*. В потребностно-информационной теории П. В. Симонова (1964) все многообразие эмоций сводится к дефициту информации. Она постулирует эмоции как отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта

Обе концепции отражают определенные аспекты эмоциональной сферы, но не претендуют на целостную характеристику эмоций как психических явлений, поскольку не учитывают сложный неоднородный состав явлений, составляющих «эмоциональную сферу» человека.

Эмоции делятся на *первичные*, не зависящие от состояния памяти, и *вторичные*, значения которых определяются ассоциациями с содержимым памяти. Получаемое в данный момент удовольствие или неудовольствие определяется суммарным значением соответствующих ему первичных и вторичных эмоций.

Первичные эмоции сформировались как «страхи» и «предвкушения» оценки ощущений. Они возникают в результате изменения во времени значений жизненно важных параметров, таких, как температура тела, артериальное или осмотическое давление, содержание в крови кислорода или сахара и пр. Каждому из таких параметров соответствует значение нормы. По мере удаления текущего значения от нормы или приближения к ней формируется соответственно отрицательная или положительная аддитивная компонента эмоций.

По сути это реакция «хорошо – плохо» на обобщающие признаки, сопутствующие приятным и неприятным ощущениям. Самый простой пример – восприятие еды. Еда бывает вкусной, бывает невкусной. Каждый раз во время еды мы получаем опыт, связывающий внешний вид пищи и ее вкусовые качества. Механизм безусловных рефлексов управляется первичными эмоциями самостоятельно по принципу стимул-реакция. Безусловные рефлексы и первичные эмоции являются различными выходами сенсорного анализатора, различными следствиями одних и тех же условий. Так, падение дает опыт ассоциации его с болью. Достаточно быстро формируется страх падения – состояние «плохо» в ситуации, допускающей такой исход. Этот страх появляется, едва человек споткнулся или поскользнулся, еще до того, как испытает боль от удара. Задолго до выхода



на улицу в гололедицу страх падения вызывает ощущение дискомфорта. Чем конкретнее признаки, свидетельствующие о возможном ущербе от падения, тем страх более выражен. Таким образом, основную информационную нагрузку в биологической теории несет знак эмоции, который маркирует программу поведения и придает последней определенную направленность.

Большая часть эмоциональной сферы – это вторичные эмоции. Их возникновение связано с бессознательными операциями предсказания и интегрирования по памяти, состояние которой определяет эмоциональный настрой организма. Одни и те же события в зависимости от состояния памяти вызывают как положительные, так и отрицательные эмоции. К вторичным эмоциям относят эмоции, которые формируются как страхи и предвкушения состояния «хорошо – плохо», связанного с эмоциями. Это описывают как страх страха и предвкушение предвкушения. Простейший тип вторичных эмоций – это эмоции, возникающие в результате ассоциации реального или воображаемого события с бывшими ранее аналогичными событиями, сопровождавшимися подобными реакциями. Страх высоты, связанный с возможным падением, может проявиться при полете на самолете. У некоторых это состояние проявляется настолько сильно, что формируется аэрофобия – страх полета на самолетах. В этом случае вторичной производной эмоции является та часть аэрофобии, которая создает страх перед самым фактом возможного полета. Вторичные эмоции пропорциональны мере неожиданности события в данной ситуации. При этом если вместо ожидаемой похвалы ругают, ответные отрицательные эмоции обычно бывают значительно больше из-за дополнительно возникшего чувства обиды.

Другим важным типом вторичных эмоций являются эмоции, возникающие в ответ на событие, способствующее или препятствующее достижению стоящих в данный момент целей. Эмоции такого типа возникают, в частности, когда мы приобретаем или теряем какую-либо вещь, решаем задачу, находим закон и пр. В общем случае испытываемая в текущей ситуации вторичная эмоция – это сумма компонент, каждая из которых соответствует некоторой, определяемой прошлым опытом и фиксированной в памяти целевой ситуацией, когда испытывается возможность ее повторения.

Эмоции являются ведущим компонентом информационной оценки мозгом внутренних потребностей и действия внешних факторов. Эмоциональный уровень психической деятельности генетически детерминирован и не требует специального обучения. В «эмоциональную сферу» человека входят различные типы эмоциональных явлений, каждый из которых характеризуется своими закономерностями формирования, функционирования и распада. Это «эмоциональный тон ощущений», эмоциональная реакция, эмоциональное состояние, эмоционально-личностные качества. Общепсихологическая концепция эмоций (ОКЭ) учитывает центральный для человеческой психики фактор – фактор

социального опыта, культурно-исторической детерминации всех человеческих психических явлений, включая эмоции.

### **3. Информационная теория эмоций и психогигиена**

Согласно информационной теории «эмоция – это субъективная интегральная оценка мозгом двух факторов – потребности и вероятности ее удовлетворения» (П. В. Симонов, 1981). По П. В. Симонову (1987) *эмоция возникает в результате оценки субъектом информации о средствах, которые нужны для удовлетворения желаемой потребности, и информации о реальном их наличии в данный момент.* Непроизвольное сопоставление информации человек производит на основе врожденного или ранее приобретенного опыта (А. Б. Леонова, 1993). В реальной жизни эмоциональный стресс снижает надежность человека, что приводит к различным техногенным ситуациям и непоправимым последствиям, является одним из факторов риска возникновения заболеваний сердечнососудистой, нервной, пищеварительной, иммунной систем.

В отличие от «классического» стресса, развивающегося на основе гипоталамико-надпочечниковых изменений, *в основе эмоционального стресса лежат первичные изменения в области эмоциональной стороны психической деятельности индивида* (К. В. Судаков, 1986). Тезис здравоохранения XX века – «90 % болезней от нервов» подчеркивает значимость стресса и его последствий в формировании заболеваемости и смертности. В настоящее время актуально дальнейшее развитие информационной теории эмоций, изучение зависимости между информацией и рядом типовых психопатологических процессов (стресс, психогенный шок), а также нозологических форм (внезапная смерть, онкологические заболевания, заболевания ЖКТ, ЦНС и др. систем).

Подтверждением роли психоэмоционального перенапряжения как результата влияния индивидуально или общественно-значимой информации на возможности удовлетворения потребностей служат исследования, проведенные в 90-х годах прошлого века. Установлено возникновение психических заболеваний и инвалидизирующих психических расстройств (около 200 млн. случаев в мире); дисфункций поведенческого характера: тревожных состояний, депрессий, психосоматических нарушений (У.Г.Хольцман, 1987 Н.Nakajima, 1992); повышения уровня травматизма (С.Д.Jenkins, 1994); количества самоубийств (А.Kerkhof, 1994).

Сегодня особую актуальность приобретают научные исследования о влиянии информации экономического характера на здоровье человека и человеческих групп. Экономическая информация (оценки, ценности, стоимость, цена, экономика) воздействует на здоровье отдельного человека и человеческих сообществ. Ее резкие неожиданные изменения влияют на развитие «финансового стресса» (R.Thara, 1994). Например, финансовый стресс начала 30-х гг. XX века – «Великая депрессия» в США. Ярким примером влияния на здоровье неожиданных изменений в финансово-экономической сфере может быть «Черный вторник» 1994 года в Москве. В

момент небывалого скачка курса доллара стремительно возросло количество инсультов (с 70 накануне до 181), инфарктов (с 75 до 172), пострадавших в автокатастрофах (с 104 до 141), количество травм (с 618 до 813). Выдающиеся умы XX века способствовали формированию благополучного информационного фона для устойчивого развития экономики. Сложно всех осчастливить, или, хотя бы не нанести вреда, ведь: «Наличные – не единственная связь человека с человеком... Экономика – наука зловещая» (Т. Карлель).

### 3. Экология эмоций

Эмоции – одно из первоначальных звеньев отражения реального мира. Огромное значение эмоциональной сферы заключается в том, что она находится на стыке взаимодействия структуры психики и социальной среды человека. *Эмоция – это психический процесс, отражающий отношение человека к самому себе и окружающему миру.* Это элементарные переживания, возникающие при удовлетворении актуальных потребностей организма. Любая эмоция приводит к положительному или отрицательному раздражению организма. Когда нам что-то нравится или приятно, возникает положительная эмоция. Последствием скуки, безразличия, потери интереса могут быть отрицательные эмоции.

Эмоции окрашивают окружающий мир. Отсутствие эмоциональных раздражителей приводит к эмоциональному голоду, длительное течение которого, как и в случае пищевого, приводит к болезни и к смерти. По мнению известного психотерапевта М. Е. Литвака (2002), отсутствие эмоциональности может быть одним из признаков шизофрении. «Человек без эмоций подобен выжженной пустыне». Чтобы избежать данного состояния, человеку необходима эмоциональная пища. Появление эмоций изменяет не только внешний вид субъекта, но и деятельность внутренних органов, обменные процессы, состояние ЦНС. Зная практически все о сбалансированном здоровом питании, мы редко задумываемся о требованиях к рациональному эмоциональному питанию.

В ходе практических экспериментов по составлению эмоциональной карты головного мозга учеными было установлено, что *для благополучного существования человека* необходимо, чтобы на мозг воздействовали три рода раздражителей:

1. раздражители, вызывающие положительные эмоции – 35 %;
2. раздражители, вызывающие отрицательные эмоции – 5 %;
3. эмоционально нейтральные (балластные) эмоции – 60 %.

При несоблюдении баланса положительных и отрицательных эмоций наблюдается психологическая катастрофа (неврозы, психосоматические заболевания). Небольшое количество отрицательных эмоций заставляет человека решать задачи, искать новые методы, решения, подходы. Отрицательные эмоции играют роль оксида углерода CO<sub>2</sub> в процессе дыхания (стимуляция вдоха), кислород сравнивают с положительными эмоциями, а азот – с безэмоциональным состоянием. Количество

отрицательных эмоций в жизни человека необходимо столько, сколько перца в пище.

На основе неоднократного удовлетворения однотипных потребностей формируется предвидение положительного раздражения, а при достижении требуемых результатов появляются положительные эмоции, к которым, в первую очередь, относят:

- *интерес* – эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению. Исключительно важное звено в развитии навыков, знаний и интеллекта (К. Е. Изард). Интерес является необходимым фактором для поддержания состояния бодрствования. Его отсутствие угрожает развитию интеллекта не в меньшей мере, чем разрушение мозга. Существует поверье, что в зависимости от человека его смертная жизнь может оказаться интереснее, поучительнее для души, чем существование в качестве божества;

- *радость* – ощущение, полученное после значимого действия, которое проводилось не с целью получения выгоды. Это побочный продукт достижения результата. Радость нельзя вызвать произвольно, поскольку ее возникновение связано с уменьшением стимуляции нервной системы.

Интенсивный интерес держит человека в напряжении, а радость успокаивает. Переживая радость, люди наслаждаются мигом, а не критикуют его. Комбинация интереса и радости – основа любви. Эмоции интереса и радости, находящиеся в пропорции **6** к **1**, должны стать главной эмоциональной пищей любого человека. *Основным источником интереса является свободный творческий труд, а радости – любовь*, но для того, чтобы она пришла, необходимо изрядно и творчески потрудиться. Дефицит интереса, как и дефицит радости, приводит к депрессии. Известно два основных пути достижения радости: первый путь, ведущий в никуда, – это приспособление мира к себе, переделывание его и перевоспитание под себя всех людей. Второй путь – путь к здоровью – переделать себя и самому приспособиться к миру. ***Это путь здоровой адаптации к жизненному пространству, ведущий к состоянию гармонического равновесия человека и окружающей среды.*** Отличительной особенностью положительных эмоций является то, что они держат нас в настоящем. Прошлого уже нет, будущего еще нет. Самое лучшее время – это настоящее, поскольку в нем происходит единение души и тела

Отрицательные эмоции уводят душу или в прошлое или в будущее. Тело же всегда остается в настоящем. Отрицательные эмоции имеют более широкий спектр, чем положительные, они возникают и усиливаются в случаях появления рассогласованности в деятельности функциональных систем организма. Это происходит при неудовлетворении метаболических потребностей, при действии на организм повреждающих факторов, когда информация о достижениях не соответствует запрограммированным в акцепторах мозга результатам. Существует два вида *отрицательных эмоций*: *биологические и социальные*. К биологическому виду относят:

1. *Тревогу* – эмоцию, возникающую при общей оценке ситуации как неблагоприятной.

2. *Страдание* – совокупность крайне неприятных, тягостных или мучительных ощущений субъекта, при котором он испытывает физический и психологический дискомфорт, боль, стресс, муки. Этот глубинный аффект зависит от личностных установок и одновременно является формой активного напряжения физических и духовно-нравственных сил. «*Люди плачут над вымыслами поэтов, а на подлинные страдания... взирают спокойно и равнодушно*» – утверждал древнегреческий мыслитель Исократ. С детства ребенку указывают различные пути преодоления страданий:

*1-й – одобрение* – родители поощряют детей проявлять свои страхи и страдания, пытаются уменьшить действие фактора, вызывающего их, успокаивают. Ребенок учится выражать страдание, бороться и побеждать. Вырастает сильная самостоятельная личность.

*2-й – неполное поощрение* – родители обнимают и целуют, но не делают понятной причину страдания. Взрослым этот ребенок ищет успокоения, не устраняя причину страданий, отсюда алкоголизм, наркомания.

*3-й – смешанный путь* – маленького ребенка поощряют, подростком – подсказывают. Вырастает зависимая личность с боязнью конфликтов и неудовлетворенностью в общении.

3. *Гнев* – состояние, возникающее при появлении препятствий для удовлетворения потребностей. Длительное подавление низкого уровня гнева, страха и страдания наносит вред здоровью. Постоянное сдерживание гнева постепенно вызывает отвращение к его источнику. Помните, если зависимый партнер на вас кричит, он относится к вам терпимо. Если молчит – испытывает отвращение. Смесь гнева и радости при победе над соперником может вызвать самую разрушительную для здоровья реакцию – *презрение*.

4. *Страх* – внутреннее состояние, возникающее в результате реальной или воображаемой опасности, которая угрожает жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям (идеалам, целям, принципам и т.п.). Это результат работы мышления и тревоги, источник которой не удалось ликвидировать.

Постоянный страх и тревога за ребенка или за близкого человека могут, вообще, уничтожить его. Необходимо еще в раннем возрасте приучить детей не стесняться внешних проявлений страха. Их нельзя постоянно запугивать, добиваясь подчинения или приучая следовать социальным нормам. Важно не подавлять внешние проявления страха, а уметь противодействовать им.

В 50-х годах прошлого века Нобелевский лауреат Эгас Мониэ обнаружил, что удаление предфронтальной доли лишает человека страха. Одновременно была установлена ответственность данной части мозга за наше представление вариантов развития событий в будущем. Это открытие позволило осознать, что страхи вызываются способностью мысленно отправляться в будущее, предчувствуя возможные опасности. Различают *две группы страхов*: нормальную и патологическую (навязчивые страхи).

В группу *нормальных страхов* относят самый тяжкий грех человека – *трусость* – состояние, когда минимальная опасность вызывает сильное чувство страха. В романе братьев Вайнеров «Лекарство против страха» есть очень интересное размышление на тему трусости. Показано разные стороны отношения к ней: в одном случае человек смиряется со своим недостатком, а в другом – сражается с ним — и поэтому заслуживает уважения. Маски трусости проявляются в **сильном акцентировании качеств личности**:

1. *принципиальности* (избегание страха презрения) – ничего не возьму;
2. *щедрости* (трусость великодушия) – привычка везде оставлять чаевые;
3. *гостеприимства* (боязнь осуждения) – приготовление еды для гостей раз в десять больше, чем необходимо. Еще Аристотель говорил: «У кого много друзей, у того нет друга»;
4. *галантности, доброты, заботливости* (страх осуждения, психологическая трусость) – потребность оказывать помощь даже в ущерб своему здоровью;
5. *храбрости* (страх осуждения) – у Евгения Онегина он был скрыт под маской дуэлянта.
6. *скромности* (застенчивость) – если я понимаю, что я должен быть только таким как все, т.е. не выделяться из группы;
7. *солидарности* (страх отстать от стада, жить своей жизнью) – класс ушел с урока и я тоже. Ницше называл такую солидарность духовной смертью.

*Суперсмелость* или отсутствие страха, вытекает из нежелания жить, в чистом виде встречается у самоубийц. Прыгнуть с Золотого моста в Сан-Франциско или облить себя бензином и поджечь – на это, конечно, нужно бесстрашие, но подобное качество на самом деле оказывается всего лишь формой проявления безразличия к жизни.

Для трусов, вообще, характерно других людей считать такими же трусами, как они сами. Слишком чувствительным ударам по их самолюбию было бы признание существования смелых людей. Снижение акцентирования на положительных качествах избавляет от трусости. Восточное предание гласит: «...наблюдая за собой долгие годы, можно понять, что храбрость или трусость – это лишь привычка... А потому, разрушая стереотип, можно прийти к мужеству. Если знать, что мужество – это та же привычка – необходимо направить свои усилия на то, чтобы сделать её частью себя самого...».

Понукание себя с помощью страха вряд ли будет регулярно давать стойкий результат и пройдет бесследно для здоровья. Один из ведущих специалистов в области изучения чувств К.Е. Изард пишет: «Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти». Вот почему крайне важно не допускать возникновения страха. Его первые искры необходимо быстро тушить, чтобы они не перешли в обжигающее, а то и вовсе сжигающее пламя. Ибо страх в его многообразных обликах – враг психики и всего организма. Если все же пришлось испытать горечь поражения, то лучше всего вспомнить слова, которые, любил

повторять знаменитый американский тренер Ларри Снайдер: «Прими это полегче, старина! Ведь это только игра!». Эти слова жизненно необходимо вспоминать в моменты отчаяния и многократно их повторять.

### ***Социально-отрицательные эмоции***

5. *стыд* – частое переживание внутреннего мучения, болезни души. Возникает в процессе воспитания. Необходимо развивать мышление, которое станет и стимулятором и ограничителем этой эмоции;

6. *вина* – навязывается в первые годы жизни малыша, когда мышление неразвито, а предлагаемые нормы морали принимаются без критики. При их нарушении возникает чувство вины.

У счастливого человека душа не расстается с телом, когда он охвачен страхом, душа стремится в будущее, если депрессией – в прошлое. Избавиться от моральной догмы «ты должен...» и тем самым от чувства вины можно, в первую очередь, с помощью разума.

### ***Безэмоциональные состояния***

Выраженное и длительное заострение эмоциональности называется *страстью* (любовь, ненависть, горячее увлечение). «Страсти – это ветры, надувающие паруса корабля, иногда они его топят, но без них он не мог бы плавать», – писал Вольтер. Лишь при тяжелых психических заболеваниях все чувства могут пропасть, и тогда наступает апатия. У здорового человека отсутствия чувств (апатии) не бывает. То, что в быту называют апатией, – это слабо выраженная тоска.

Но все же существуют два состояния, которые условно можно назвать безэмоциональными. Это скука и удивление. Роль эмоционально-нейтральных раздражителей такова, как балластных веществ в пище. *Если обычные раздражители в повседневной жизни становятся эмоционально-значимыми, то развивается неврастения.*

*Скука* – состояние, возникающее при отсутствии действия на мозг значимых раздражителей, из которых 35 % – положительных и 5 % – отрицательных. Известный немецкий философ Альфред Шопенгауэр утверждал, что человечество мечется между нуждой и скукой. Тех, кто избежал нужды, подстерегает скука. Лучше всего от скуки спасают неприятности, положительные эмоции спасают ненадолго. Вспомните судьбу Евгения Онегина, которому все стало скучно, или как жаловался на свою судьбу Собакевич. Даже хорошее здоровье ему было в тягость, и он мечтал, чтобы у него хоть прыщик какой-нибудь выскочил. Обычная жизнь скучна и плоска. Об этом хорошо знают опытные военачальники. В армии бытует поговорка: «Когда нет войны, держи войска занятыми». Если эмоционально значимый раздражитель не меняется ни качественно, ни количественно, то через некоторое время он становится нейтральным – и тогда приходит скука. Монотонность, бездуховность отношений в семье также приводит к скуке, и даже супруг (тот же самый раздражитель) вызывает уже не радость, а гнев. Довольно часто вся жизнь становится бегством от скуки.

Скука не имеет своего лица, но через нее идет переключение на отрицательные эмоции – тревогу, страх, вину, которые часто комбинируются с чувством одиночества. **Источник скуки**, по мнению А. Шопенгауэра, – **внутренняя пустота**. Если человек неинтересен самому себе он пускается за внешними впечатлениями, часто низкопробными развлечениями (алкоголь, азартные игры, наркотики), жаждой общения, попыткой напитаться духовностью других (психологический вампиризм).

Развитие внутреннего богатства духа, интеллекта, умения видеть новое в знакомом – одни из главных путей выхода состояния скуки. **Человек должен быть интересен сам себе**. Некоторые пути борьбы со скукой: самосовершенствование, обогащение своей духовной жизни. Стоит вспомнить совет великого психолога В. Франкла: поступайте по своей совести, но при этом помните, что ваша совесть может ошибаться.

Второе безэмоциональное состояние – *удивление* – это неожиданное кратковременное состояние, когда, кажется, что все мыслительные процессы остановились. На деле, мышление всегда интенсивно работает над принятием решения. Удивление способствует усиленному развитию человека. При удивлении – человек расположен к объекту, при скуке – нет. Удивление выполняет функцию вывода нервной системы из состояния, в котором она в данный момент находится, и приспособливает ее к внезапным изменениям окружающего мира. Важно приобрести умение целенаправленно моделировать свои эмоции по схеме: удивление – интерес – радость.

#### **4. Оценка эмоционального состояния**

В настоящее время внимание исследователей привлекает еще одна категория эмоциональных явлений – *настроение*. У настроения нет специфического целевого объекта, и каких-либо специфических реакций. Следовательно, оно менее специфично, чем эмоция. К тому же субъективные переживания, связанные с настроением, по сравнению с эмоциями менее интенсивны.

Под *настроением* понимают эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями, существующими в течение длительного времени. Часто это эмоциональный тон состояния наших внутренних органов или конечный результат всех переживаний, испытываемых в данный период времени.

Когда настроение достигает некоторого порога, оно привлекает внимание. Попад в фокус внимания, оно становится осознанным и может быть объяснено, включая его причины. Это может послужить толчком к трансформации настроения в эмоцию. Настроение, как осознаваемое, так и неосознаваемое, влияет на аффективные и когнитивные процессы, а также на поведение. Более сильное влияние оказывает осознанное настроение. При этом интенсивность аффекта зависит от уровня внимания, которое будет уделено настроению.



Наблюдение за собственными эмоциями, отслеживание их динамики помогает узнать на ранних стадиях о начале информационного психологического влияния и «работы» манипулятора.

*Эмоциональным сигналом начала "психологической агрессии" является эмоциональный дисбаланс, который включает в себя:*

1. *Противоречивость* эмоций. Например, сочетание гордости и обиды, радости и недоверия, если одновременно смешно и неприятно.
2. *«Странность»* эмоций. Неожиданная вспышка ярости в момент обсуждения несущественных подробностей плана действий; безотчетный страх в процессе мирного обсуждения будущего взаимодействия и т.д.
3. *Повторяемость* эмоций. Систематическое возникновение одних и тех же эмоций при встрече с определенным человеком: чувства вины, профессиональной некомпетентности, унижения, протеста и т.п.
4. *Резкий всплеск* эмоций. Неожиданный взрыв эмоциональных проявлений, который не кажется оправданным объективными характеристиками ситуации.
5. *Амбивалентность* эмоций. Если при взаимодействии с кем-либо вы испытываете странную смесь противоречивых эмоций – радость и огорчение, симпатию и раздражение, возбуждение и неловкость, – вполне возможно нахождение в ситуации нежелательного психологического манипулирования. Проанализируйте, с чем связана каждая из проявляющихся эмоций. Сознательная смысловая эмоциональная саморегуляция – это качественно новый способ решения проблемы эмоционального дискомфорта. Она направлена на устранение его глубинных причин – на решение внутреннего потребностно-мотивационного конфликта, что достигается путем осмысления и переосмысления собственных потребностей и ценностей, а также путем порождения новых жизненных смыслов.

### ***5. Эмоциональный толкователь некоторых отрицательных реакций***

В рамках информационной теории эмоций исследователи, отвечая на вопрос о том, какую роль играют эмоции в жизнедеятельности живых существ, выделяют несколько регуляторных функций: отражательную (оценочную), побуждающую, подкрепляющую, переключательную, коммуникативную. Ведущие эмоции сигнализируют человеку о неудовлетворенности его потребностей и побуждают к поиску целевого объекта, стимулируя определенное поведение.

*Эмоция раздражения.* Дети (или коллеги), чья неосознанная цель – *внимание*, уверены, что они становятся причастными к этому миру, только когда их замечают. Тогда создается впечатление, что они специально ведут себя таким образом, чтобы вынудить окружающих постоянно находиться поблизости, говорят громко и быстро, отрицательно реагируют на отвлечение внимания. Все это вызывает эмоциональную реакцию – раздражение, возникновение которой следует использовать как информационный сигнал о том, что неосознанная цель человека – *внимание*.

*Эмоция гнева.* Люди, чья подсознательная цель – демонстрация или *достижение силы*, обычно ведут себя так, как будто испытывают психологическое удовлетворение только при отказе делать то, о чем их просят другие. При взаимодействии такие люди часто проверяют ограничения, установленные корпоративными или общепринятыми нормами по поводу того, что можно и чего нельзя делать. Нередко они ведут себя агрессивно по отношению к окружающим, проявляют упрямство, впадают в приступы гнева. В ответ на эти проявления "голодных по силе" и стремящихся доказать свое превосходство людей обычно возникает гнев. Возникновение данной эмоциональной реакции можно расценивать как информационный сигнал о том, что иррациональная цель субъекта – *сила*.

*Вы испытываете себя лично задетым.* Люди уверены, что какой-либо человек или обстоятельства сильно повредили им в жизни. Им кажется, что единственный способ почувствовать себя значимым – это отомстить другим за себя. В общении "мстящие" могут попытаться нанести окружающим вред – эмоциональный или физический вред. Например, они могут попытаться чем-то бросить, что-либо разбить, сделать какое-нибудь неприятное замечание. Когда это происходит, окружающие могут чувствовать себя *глубоко задетыми*. У них даже возникает желание *отплатить тем же*. Эти чувства информационный сигнал о том, что неосознаваемая цель посетителя – *мечь*.

*Чувство беспомощности, потерянности, обескураженности.* Люди с *неадекватными способами поведения* убеждены, что не в состоянии самостоятельно что-либо делать. Как правило, они чувствуют себя совершенно незначимыми и ведут себя так, как будто чувство психологического комфорта возникает у них только в тех случаях, когда от них ничего не ждут. Их поведение чаще всего можно было бы определить как уход из ситуации. Оно имеет своей иррациональной целью скрыть то, насколько глубоко они *потеряли веру в свои силы*. Как правило, такие люди не способны отвечать за себя. Они часто просят сделать за них вещи, которые они должны были бы уметь самостоятельно делать. Некоторые, совсем потерявшие веру в свои силы, вообще не выражают желания делать что-либо или хоть как-то взаимодействовать с окружающими. Они могут просто стоять или сидеть на одном месте без всякого, или почти без всякого стремления что-либо предпринять. Сотрудничество с такими людьми, вероятнее всего, вызывает чувства *беспомощности, потерянности, обескураженности*. Таким образом, эмоциональные реакции растерянности и обескураженности указывают на взаимодействие с *неуверенным типом личности*.

## **6. Некоторые алгоритмы укрощения «строптивых» эмоций**

При действии на организм различных раздражителей психоэмоциональные реакции анализировать достаточно сложно. Анализируя эмоциональные нарушения, следует учитывать структуру личностных особенностей, проявляющихся в различных сферах социально-

бытовых взаимоотношений человека, а также влияние экологических факторов. Возникает необходимость анализа на эмоциональную сферу ряда сложных взаимоотношений:

- 1) воздействия экологических факторов и метаболизм человека;
- 2) влияния социальных и производственных факторов и эмоциональное воздействие на метаболизм, и характер эндокринно-метаболических взаимоотношений;
- 3) влияние измененного метаболического фона на высшую нервную деятельность и через нее на эмоциональную сферу.

Из всего сказанного можно сделать следующие выводы;

- человек запрограммирован на счастье, он обязан быть счастливым, если хочет быть здоровым и активным;
- отсутствие эмоциональной пищи вызывает болезни;
- для активного обоюдного сотрудничества должна быть соответствующая положительная эмоция.

Необходимо знать, что если вы один раз поругали партнера или ребенка, вам необходимо его семь раз похвалить (35 % положительных и только 5 % отрицательных эмоций).

Для осуществления эмоциональной саморегуляции на смысловом уровне необходимо умение четко мыслить, распознавать и описывать с помощью слов наиболее тонкие оттенки своих эмоциональных переживаний, осознавать собственные потребности, стоящие за чувствами и эмоциями, находить смысл даже в неприятных переживаниях и сложных жизненных обстоятельствах.

Ситуативные эмоциональные переживания, возникающие как результат оценок отдельных этапов поведения, побуждают субъект действовать в прежнем направлении или менять тактику поведения, само поведение и средства достижения цели. В таблице собраны некоторые способы преодоления эмоционального дискомфорта.

Уровни базальной системы эмоциональной регуляции	Способы преодоления эмоционального дискомфорта
1. Уровень полевой реактивности – пассивные формы психической адаптации	Самовнушение, пассивная разрядка; «остаюсь сам по себе», «стараюсь расслабиться, оставаться спокойным» и т.д.
2. Второй уровень – выработка аффективных стереотипов сенсорного контакта с миром	Двигательная активность; «обнимаю, глажу», «гуляю, бегаю, катаюсь на велосипеде», «смотрю телевизор, слушаю музыку»
3. Уровень экспансии – активная адаптация к нестабильной ситуации	Волевые действия; создание аффективных образов: «рисую», «мечтаю, представляю»; «дерусь», «вмешиваюсь в действия тех, кто вызывает неприятные переживания»
4. Уровень эмоционального контроля – эмоциональное взаимодействие с другими людьми	Общение; «прошу прощения или говорю правду», «говорю с кем-нибудь», «прошу помощи у товарища»

*Использование техник переключения эмоций побуждает человека к изменению своего поведения.*

1. Самая простая техника – это глубоко вздохнуть и посчитать от десяти до нуля. Возможно, кому-то придется считать дольше: от двадцати, тридцати и даже пятидесяти. Заодно есть возможность проверить усвоение материала первого класса – обратный устный счет.

2. Стоит взглянуть на ситуацию не собственными глазами, а, например, глазами книги, лежащей на столе, или мышки компьютера, или собственной коленки – так даже интереснее. Ответьте себе: что думает коленка по поводу вашей эмоциональной реакции? А что она в связи с этим чувствует? Это механизм переключение восприятия ситуации с обычного способа на иной ракурс, ведущий к затуханию эмоции.

3. Следующая техника также построена на развитом воображении. Представьте себя гирей от огромного-огромного маятника. Какая она – тяжелая или не очень? Когда эмоции начинают бурлить – гиря раскачивается все быстрее, все стремительнее, с большим размахом. Представьте, сколько бед она может натворить, если на ее пути окажется "хрупкое стекло" настроения другого человека. Подумайте, каким образом можно успокоить эту гирю? Поделитесь своими рецептами?

4. Иногда утихомирить собственные эмоции помогают активные действия: бег, прыжки, активные занятия спортом. Или обыкновенный крик. Поэтому на перемене так шумно – это все ученики эмоциональны: *Кто еще не слышит нас?* Да, вас слышали не только соседние классы, но и верхние и нижние этажи. Теперь эмоциональный стресс будет у всех.

5. Организация или участие в карнавале. Карнавал – общая черта многих цивилизаций. Людям нужно избавляться от нервного напряжения хоть бы один день в году.

6. И напоследок – одна из самых древних техник успокоения эмоций. Это притча о кольце царя Соломона? Кто-то, то ли высочайший мудрец, то ли сам Бог, подарил царю Соломону кольцо с тайной надписью. Смотреть на эту надпись позволил в самом крайнем безысходном случае, когда никакие другие средства решения вопроса или выхода из сложившейся ситуации не помогают. Долгой была жизнь царя, множество трудных ситуаций встречалось на его пути. Но всегда он мог найти достойные способы их решения. И все же наступил черед такой ситуации, где царь не знал, ни что предпринять, ни как найти выход. С надеждой он открыл кольцо, чтобы увидеть сокрытую в нем высочайшую тайну и мудрость: ***"И это пройдет".***  
***Порой самое лучшее средство самоуспокоения – несколько отстраненный, философский взгляд на происходящее вокруг.***

#### ***Контрольные вопросы и задания***

1. Возможно ли ощущение радости без проявления интереса к объекту?
2. Является ли скука границей перехода к положительным эмоциям?
3. Наведите другие примеры толкования эмоциональных реакций.

4. Какой из трех уровней эмоциональной саморегуляции Вам кажется наиболее эффективным?
5. Предложите собственные техники укрощения эмоций.

### ***Литература по теме***

1. Попова Л.А. Психэкология. Искусство общения. Соционика – метод. материал., К.: Центр «Лелека», 2007
2. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым / Р.-на-Дону: «Феникс», 1995, 640 с.
3. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб.: Речь, 2004. — 256 с.
4. Гостев А. А. Духовно-нравственные аспекты новой информационной экологии. Экопсихологические исследования [Электронный ресурс] // Режим доступа // Материалы 5-й Российской конференции по экологической психологии, 2009. URL: <http://dusha-orthodox.ru>.

## **Тема 5. Понятие и стили общения. Полоролевые стереотипы. Экология взаимодействия между людьми**

Социальные стереотипы и установки. Понятие и стили общения. Мужской и женский стили общения. Полоролевые стереотипы. Мужчины и женщины как лидеры. Деструктивное общение. Экология взаимодействия между людьми

### ***1. Социальные стереотипы и установки***

Всю жизнь человека окружают другие люди, он постоянно находится в коммуникативных связях с обществом. Стереотип в общении, как некая дань личности обществу, возникает при познании друг друга. Это *некий шаблон поведения*. Люди общаются и делятся своим опытом, вскоре находят себе единомышленников. Действительно, спустя какое-то время этот шаблон поведения может стать социальным. Как правило, и современные, и устоявшиеся стереотипы, возникают на основе прошлого опыта. Они дают возможность человеку делать какие-либо выводы, не смотря на ограниченность информации. Часто стереотипы возникают касательно групповой принадлежности личности, ее принадлежности к какой-либо профессии, спортивной команде и т.д. Например, стереотипы врача, военного или фаната спортивной команды. Многие создают свои личные стереотипы после многократных неудач в каком-либо деле. Общество также создает стереотипы общения. Так, на концерте классической музыки и рок-концерте зрители ведут себя по-разному. Поэтому, зачастую, совершая тот или иной поступок, человек пусть даже и неосознанно оглядывается на общество, референтную группу, надеясь на поддержку, или опасаясь осуждений со стороны. Этим, сам того не замечая, он устанавливает для себя некие рамки, ограничивает свои желания и поступки.

*Социальный стереотип* – упрощенное, схематизированное, зачастую искаженное, характерное для сферы обыденного сознания представление о каком-либо социальном объекте, человеке или группе. Он фиксирует в себе некоторые, порой несущественные черты объекта, обладающие относительной устойчивостью, и отличается наличием весьма сильного эмоционального отклика.

Стереотипы – составная часть массовой культуры, формируются на основе:

1. возраста («Молодежь слушает только рок и поп-музыку»);
2. пола («Всем мужчинам нужен только секс»);
3. расы («Корейцы все на одно лицо»);
4. религии («Ислам – террористическая религия»);
5. национальности («Японцы очень вежливы»).

Самым распространенным примером стереотипов общения является «Блондинки глупые».

Важно отметить, что стереотип всегда представляет информацию в наиболее понятной и легкой форме, но, в свою очередь, эта информация способна дезориентировать человека, если будет расходиться с его действительностью. Решать верить ли во мнение большинства, в стереотипы или же придерживаться своего индивидуального отношения к кому-либо или чему-либо нужно самому. Стереотипы взаимосвязаны с *социальными установками*, под которыми подразумевают фиксированную в социальном опыте личности или группы склонность воспринимать и оценивать социально значимые объекты; а также готовность к конкретным действиям, ориентированным на эти объекты.

Стереотипные поведенческие установки помогают человеку быстрее реагировать в стандартной, привычной для него обстановке. Но при этом они могут сделать его уязвимым при нестандартных или искусственно созданных кем-то обстоятельствах.

Уровень развития критичности и стереотипности можно показать, например, когда группе дается возможность самостоятельно выбрать план занятия или игру. В возникающей "сложной" ситуации выбора проявляются привычные стратегии поведения участников. При этом только иногда действительно происходит рефлексия своего поведения и особенно осознание общей групповой динамики, т.е. реакции внешнего окружения. Наилучшей профилактикой стереотипного поведения является внимательность, осознанность своих действий, понимание того, что делаешь.

## **2. Понятие и стили общения**

Общение – это взаимодействие двух или более субъектов, которое состоит в обмене между ними сообщениями, имеющими предметный и эмоциональный аспекты. Оно основано на реализации особой потребности в контакте с другими субъектами, об удовлетворении которой свидетельствует возникновение „радости общения“. Обычно включает в себя четыре составляющие: предметное сообщение (о чем идет речь), самораскрытие (Я–

сообщение), отношение к слушателю (мотив рассказа), призыв (что надо сделать).

До определенного возраста ребенок зависим от того пространства коммуникации, в котором он оказался в силу жизненных обстоятельств. Поэтому чаще всего стратегии взаимодействия дублируют, зеркалят те способы общения, которые он видел и к которым привык с детства. Психологическое и социальное взросление, становление человека предполагает принятие им на себя ответственности за пространство коммуникации. Другими словами, взрослый человек своими выборами и поступками сам создает собственную социальную "среду общения". Будет ли эта среда насыщена конструктивными взаимоотношениями, нести элементы деструктивности или пронизываться паутиной психологического манипулирования – зависит от самого субъекта.

Не секрет, что общение со сверстниками занимает очень важное место в жизни подростков. На это есть несколько причин. Во-первых, юношеский возраст, т.е. период приблизительно от 15 до 25 лет, является наиболее благоприятным для осознанной наработки индивидом умений и навыков конструктивного взаимодействия. Психологи называют *период*, наиболее благоприятный для наработки тех или иных качеств, *сензитивным*. Для лучшего понимания сензитивности вспомните о традициях приглашать в обеспеченные семьи для маленького ребенка гувернантку-иностранку. Дело в том, что возраст 3–5 лет является наиболее сензитивным для усвоения того или иного языка: при создании соответствующей языковой среды ребенок усваивает язык абсолютно естественно и без напряжения. Если этот период упущен – выучить язык можно, но это дается несколько сложнее.

Так и с навыками общения – в юности они нарабатываются естественно и как бы между делом. В последующем опираются на полученный в молодом возрасте опыт и наработанные умения договариваться с другими людьми. Что именно преобладает в этом опыте – открытое искреннее предъявление, агрессия, обиды, различные манипулятивные приемы – именно это и будет обуславливать, формировать пространство индивидуального взаимодействия в последующей, взрослой жизни. Но обойтись без общения никто из нас не может. Нарушения общения вызывают изменения личности.

*Успешность* доверительного общения рассматривается как определенный результат усилий по преодолению трудностей и психологических барьеров, накоплению позитивного опыта взаимодействия. Это путь к согласию, эмоционально-психологическому резонансу, построенному на ощущении и переживании чувства человеческой близости. Необходимыми условиями успешности неформального общения являются *общительность, контактность и коммуникативная совместимость*. В общительности выражаются потребности субъекта в других людях, стремление к контактам, их интенсивность, склонность к дружескому поведению в ситуации поощрения и установление приятельных отношений. Общительность предполагает наличие развитых коммуникативных навыков.

Под контактностью понимают специфическое социальное умение, в основе которого лежит природная общительность. Она проявляется в способности мобилизовать все имеющиеся средства для достижения контакта, в умении по ситуации контролировать степень своей открытости и избираемые средства воздействия, во владении коммуникативной ситуацией в целом.

В 1974 году психолог и философ Анатолий Рапапорт из университета Торонто сформулировал идею о том, что наиболее эффективный способ выстраивания отношений с другими людьми основывается на трех китах:

1. сотрудничество;
2. взаимность;
3. прощение.

Другими словами, когда индивид или группа людей встречается с другими людьми, в его интересах предложить на первое время союз. Затем, согласно правилу взаимности, следует вести себя с собеседником в соответствии с тем, как он отреагировал на идею о союзе. Если стал помогать – помогайте ему; если проявил агрессию, которая проявилась бы аналогичным образом и с той же силой.

На следующем этапе необходимо простить человека (группу людей) и вновь предложить ему сотрудничество.

Эта программа поведенческой модели СВП (сотрудничество – взаимность – прощение) принимала участие во многих экспериментальных исследовательских программах. В 1979 году Роберт Аксельрод устроил состязание между автономными компьютерными программами, способными вести себя подобно живым людям. Единственное ограничение: каждая программа должна была получить навык общения – подпрограмму позволяющую общаться и взаимодействовать. Любая из четырнадцати программ провела по двести схваток с каждым конкурентом.

Показательно, что если программу СВП помещали среди нескольких произвольно выбранных поведенческих систем, она поначалу уступала программам, настроенным на агрессивное присвоение чужих баллов, но, в конечном счете, не только выходила из противостояния победителем, но и «заражала» противника, если у нее оставалось на это время. Соседние программы, признав ее схему поведения наиболее эффективной в деле зарабатывания баллов, перестраивали свои алгоритмы по образцу СВП. Так было получено научное подтверждение знаменитой фразы: «Любите друг друга». Оказывается, что в долгосрочной перспективе это просто-напросто отвечает эгоистичным интересам каждого человека.

*Информационными показателями успешности* неформального межличностного общения являются его спонтанность, легкость, обеспеченная навыками и хорошей саморегуляцией, а также удовлетворенность общением, вследствие достижения психологического контакта и взаимопонимания. Общение классифицируют по многим признакам.



*Стиль общения* – это индивидуальная стабильная форма коммуникативного поведения человека, проявляющаяся в любых условиях взаимодействия и обладающая внешними (экспрессивными), интенсивностными и содержательными характеристиками. Сформированный устойчивый индивидуальный стиль общения свидетельствует о достигнутом уровне коммуникативного мастерства и тесно связан с личностными особенностями и мотивацией достижения. Содержательные характеристики включают следующие стили общения:

- материальный: обмен предметами, продуктами деятельности;
- когнитивный: обмен информацией, знанием;
- мотивационный: обмен интересами, потребностями, желаниями;
- эмоциональный: обмен эмоциями, состояниями;
- деятельностный: обмен действиями, операциями, умениями, навыками.

Информационные стили общения связывают с качественными экспрессивными характеристиками. По качеству общения различают:

*"Контакт масок"* – формальное общение, когда отсутствует желание и стремление понять собеседника. Используются привычные маски вежливости, строгости, заинтересованности и т.п.

*Примитивное* общение, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект. Если он нужен, налаживается активный контакт; отталкивают, когда мешает. При достижении желаемого результата – мгновенная потеря интереса к собеседнику.

*В деловом общении* учитывают особенности личности, которые возникают на основе и по поводу дела.

*Духовное* – это межличностное доверительно-неформальное общение друзей, когда можно затронуть любую тему, когда друг понимает без слов.

*Манипулятивное общение* направлено на извлечение выгоды от собеседника, при этом используются различные приемы, такие как месть, запугивание, обман, демонстрация доброты, избыток внимания и т.д.

Суть *светского общения* в его беспредметности, т.е. собеседники, говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях

Наиболее конструктивными и полезными видами взаимодействия являются деловое и духовное общение, в то время как примитивное и светское общение на самом деле лишь имитация полноценных человеческих контактов. Манипулятивное общение достаточно распространенный вид коммуникации, использующей различные приемы скрытого влияния.

### ***3. Мужской и женский стили общения. Полоролевые стереотипы***

Манере общения мужчин и женщин придавали большое значение еще в Древней Греции. Отдельные представители мужского пола могли демонстрировать свой взгляд на жизнь и стиль поведения в диапазоне от жесточайшей конкуренции до нежной заботы. То же самое верно и для женщин. Например, мужчине полагалось держать голову высоко поднятой, в противном случае его могли принять за гомосексуалиста. Женщинам,

наоборот, не полагалось смотреть собеседнику прямо в глаза. Отведенный в сторону взгляд свидетельствовал о «стыдливости», скромности, покорности. С веками нравы меняются, современные цивилизованные женщины глаз не отводят. Наоборот, в настоящее время женщины чаще смотрят на интервьюеров, чем мужчины.

На поведение и общение женщин и мужчин влияют две вещи: психофизиологические особенности и социальные (гендерные) стереотипы. Причем влияние стереотипов оказывается более сильным, так как психофизиологические особенности могут быть компенсированы другими личностными свойствами. Установки, сформированные под влиянием среды, изменить сложнее.

Мужской стиль общения с раннего детства выглядит более активным и предметным, но одновременно более конфликтным и соревновательным, чем женский. Он отличается большей эмоциональной сдержанностью, содержание совместной деятельности важнее, чем индивидуальная симпатия к партнерам. В женском стиле свободнее и полнее (в том числе вербальнее) выражаются чувства и эмоции, у девочек раньше возникает потребность делиться с кем-то своими переживаниями и способность к эмпатии. Альфонсо Монтаори (1989) выделяет четыре главных различия в психологии общения мужчины и женщины.

*Первое различие* касается наличия у мужчин тенденции к независимости, стремления к ней путем избегания зависимости. Женщины делают акцент на взаимозависимости, которая в контексте авторитарного общества часто становится зависимостью. Они в большей степени социально ориентированы, яснее осознают те хрупкие связи, которые объединяют людей и делают общение более доверительным. По мнению А. Монтаори, женщины воспитываются только для зависимости, а вовсе не для свободы, мужчины обучаются независимости с самого дня своего рождения.

Подобные различия в поведении мужчины и женщины генетически не обусловлены и не являются врожденными, представляя собой результат обучения, убеждения, воспитания, социализации, ожиданий со стороны взрослых, конформности к социальным нормам; чаще всего не осознаются ни взрослым, ни ребенком.

*Второе различие* отражает культурные стереотипы и «символику» полов. Мужское отношение к окружающему миру характеризуется напористостью, самоуверенностью, ориентацией на контроль. Для отделения себя от мира им необходимо манипулировать кем-то из окружения, убеждаясь, таким образом, в своей независимости. Для девочек *взаимодействие и взаимозависимость с окружением более значимы, чем для мальчиков.*

Мужчины сосредоточены на задаче, вокруг доминантных, подчиняющих ритуалов и иерархий, где всегда есть победитель и проигравший, поэтому *мужской стиль описывается как аналитический и манипулятивный.* Мужчина убежден, что стоять на вершине ситуации –

необходимое условие для выживания. Эта установка не признает альтернативы партнерского стиля.

В основе *третьего различия* лежат мужская способность к пространственным и математическим знаниям и женская способность к овладению языковыми навыками. Экспериментально доказано, что врожденные половые различия в математических способностях и пространственном мышлении практически равны нулю (А. Монтаори, 1989). Данные различия закладываются воспитанием: в мужчинах поощряется стремление к абстрагированию от мира, идеализированию, а в женщинах – стремление к общению, к развитию взаимоотношений и привязанности. Мужская модель представлений выделяет значимость предсказания и контроля окружающих, чем взаимодействие с ним. Т.е. мужской стиль общения отражает систему доминирования, а женский – партнерскую систему взаимодействия.

*Четвертое различие* касается морали, нравственного поведения. Мужская концепция формулируется в терминах абстрактных правил, границы которых неподвижны, постоянны. Женщины более ситуативны, привносят больше личного в свою интерпретацию этики, границы которой более открыты и подвижны в зависимости от контекста происходящего. Женщины в целом находят аморальным, безнравственным бессердечие, безразличие, безответственность. Они считают, что плохо не вмешиваться, если кто-то нуждается в твоей помощи, мужчины, наоборот, – плохо вмешиваться в чью-то жизнь, если тебя не просят.

Сегодня будущее человечества связывают с партнерским стилем общения. Внимания заслуживают любые совместные шаги мужчин и женщин по преобразованию мира, поскольку доминирование, борьба за власть могут привести общество к краху. Именно здоровая фемининная психология представляет не просто женскую, а универсальную человеческую психологию, опирающуюся на партнерский стиль взаимодействия. Для ее создания необходимо преодолеть немало предрассудков и наиболее сложной задачей является изменение привычной социальной ориентации девочек и мальчиков. Это означает, что родители должны предоставлять дочерям больше самостоятельности, поощрять в них независимость, подкрепляя при этом проявление и таких чисто «женских» качеств, как эмпатия, терпимость, партнерство и доверие, не нарушая законов природы и не изменяя основного предназначения женщины в этом мире. Изменение взгляда на роль женщины в обществе приведет к изменению ее восприятия самой себя, растворит ее боязнь проявления многообразных способностей и достижения успеха. Мужчины и женщины должны знать об особенностях своей психологии, о том, что в одних ситуациях эти особенности могут оказаться преимуществами, в других – препятствиями. Чаще всего бывает выгодным сочетание каких-то мужских и каких-то женских качеств. Уверенный «мужской» стиль поведения вполне сочетается с «женской» ориентацией на сотрудничество. Аналогично, возможно проявление «женской» эмпатии без

потери «мужского» самообладания. Если мужчины позаимствуют у женщин эффективные и позитивные качества, общения, а женщины возьмут кое-что из мужских моделей поведения, то в выигрыше окажутся обе стороны.

Это значит, что можно воспитывать в мальчиках и девочках одни и те же качества, но разными способами; и разными способами они будут их впоследствии проявлять. Задача педагогов-валеологов показать родителям пути воспитания их в ребенке, не нарушая уникальности его половой социализации. Конечно, изменить исторически сложившиеся полоролевые стереотипы сложно, тем более что они подкреплялись и подкрепляются и трудами известных психологов и философов. Несмотря на это, в XX веке обнаружено много нового во взгляде на фемининность и маскулинность, в обыденном сознании еще сильно мнение, подобное тому, что вначале прошлого века высказал Отто Вейнингер об общем для того времени утверждении. «Ни одну из всех высокоодаренных женщин (даже самых мужественных) нельзя сравнить с мужскими гениями пятого и шестого разряда. Гениальность совершенно неприемлема для женщины, она тесно связана с мужественностью. Женщина лишена оригинальности сознания. Последнее она заимствует от своего мужа. Она живет бессознательно, муж – сознательно, сознательнее всех – гений». Исторически сложившиеся полоролевые стереотипы отводят женщине подчиненную, обслуживающую роль, в то время как мужчины воспринимаются как господствующий, более агрессивный пол (И. Кон, 1988). Но и в наше время напористое поведение продолжает цениться выше, поскольку ему приписываются такие характеристики, как объективность, непредвзятость, ориентация на решение проблемы.

#### ***4. Мужчины и женщины как лидеры***

Согласно стереотипному взгляду мужчины больше женщин пригодны для руководящих постов в силу присущих им стилей лидерства. Считается, что мужчины более склонны к директивному и авторитарному стилям общения, ориентированным на задачу. Женщины тяготеют к демократическому стилю, который характеризуется участием в общей работе. Женщины-лидеры были более эффективны, чем мужчины, в том случае, когда их поведение описывалось как менее маскулинное, а мужчины — более эффективны, чем женщины, когда их поведение описывалось как более маскулинное (Э. Игли). Использование женщинами традиционно мужского лидерского стиля приводит к падению их рейтинга. С одинаковым предпочтением оценивались мужчины и женщины, демонстрирующие женский лидерский стиль, ориентированный на партнерство. Женщине-лидеру предоставляется минимальная возможность нарушать полоролевой стереотип. При отборе на руководящую должность к женщине предъявляется более высокий стандарт, чем к мужчине; здесь действует правило: «Женщина должна быть вдвое лучше мужчины». Стереотипное мышление влияет не только на отбор и зачисление женщин на определенные должности, но и на служебное продвижение и оценку результатов работы. Продвижение

женщины по служебной лестнице идет медленнее; чтобы занять одинаковое с мужчиной положение, ей необходимо большее число перемещений. При равном с мужчинами уровне квалификации женщины всегда оказываются ниже по служебной лестнице. Поскольку среди женщин больше экстерналов, то окружающие склонны приписывать их успехи таким факторам, как удача или усердие, но никак не способностям или умениям. У мужчин все происходит наоборот.

Социализация женщин приводит их к неверию в свою пригодность к занятию руководящих постов, они испытывают трудности в преодолении соответствующих культурных стереотипов. Для самодостаточности женщина обретает некоторые черты мужской социализации. Возможность включиться в «мужской» мир для женщины вполне реальна, но делать это необходимо «женскими» средствами, а главное из них – это уверенность в своем праве реализоваться такой, какая ты есть (Е. И. Весельницкая, 1995). Сейчас все чаще высказывается мнение, что некоторые качества женщин обеспечивают им преимущество перед мужчинами. В процессе развития мужчины оказываются уязвимее физически и чувствительнее к стрессу, как во внутриутробный, так и в постнатальный период жизни. Женщины лучше справляются со стрессом, реже болеют, по характеру более открыты и экспансивны. Их стиль руководства более гибкий, они общительны, склонны делить власть с другими, вовлекать подчиненных в общую работу и поддерживать в них чувство собственной значимости. Женщины, занимающие высокие посты, придают большее значение своей карьере. Руководители-мужчины более официальны в отношениях с подчиненными, озабочены субординацией, часто увольняются с руководящих постов из-за отсутствия взаимопонимания с подчиненными.

Важную роль в понимании разнообразия мужского и женского поведения сыграл новый взгляд на женственность – мужественность, а именно – введение понятия психологической андрогинности, т.е. выраженности у субъекта одновременно свойств маскулинности и феминности. Андрогинные мужчины и женщины относительно свободны от жесткой половой типизации, обладают более богатым поведенческим репертуаром, лучше адаптируются в социуме и более благополучны психологически. Потенциал личного влияния реализуется более полно и эффективно, если у мужчин проявляются такие относительно фемининные черты, как *мотивация помощи и понимание* собеседника, а у женщин – *относительно маскулинные черты, как агрессивность (напористость), самообладание и сила воли*. Связь мужского влияния с мотивацией помощи и пониманием, а женского – со спонтанной агрессией и одновременно с самообладанием, силой воли противоречит общепринятым стереотипам. Поощрение женской напористости, широко распространившееся в обществе в последние годы, предполагает, что женская половая роль, как и мужская, выражает собой комплексное значение агрессии и подобных форм поведения. Относительно мотива помощи, с которым связано мужское

влияние, немало исследований указывают, что мужчины оказывают помощь чаще женщин.

Приведенные факты свидетельствуют в пользу гипотезы андрогинности, т.е. *чтобы влиять на других людей, мужчинам и женщинам необходим более широкий спектр свойств, включающий как маскулинные, так и фемининные черты.* Именно андрогинность способствует более полному развитию и реализации социально-психологического потенциала личного влияния, позволяет наилучшим образом адаптироваться к окружающей обстановке, к конкретному человеку или ситуации и параллельно изменять их.

### **5. Деструктивное общение**

Жестко авторитарное воспитание формирует у ребенка агрессивность, как неосознанную (в виде предубеждений, предрассудков), так и осознанную (в форме цинизма и открыто деструктивного поведения). Коммуникативное воздействие носит умышленный характер, превращаясь в интенсивное психическое и психологическое информационное насилие в целях совершения преступления без физических действий.

*Деструктивное общение – это взаимодействие, для которого характерны антиобщественная направленность, психологическая стрессогенность и конфликтность, жестко заданный ролевой характер и специфика связи и сферы воздействий.* Любая форма деструктивного общения затрагивает обе стороны, вовлекая в него также и других людей и оказывая на них негативное влияние. Распространенными формами деструктивного общения являются ложь, обман, манипулирование и другие формы воздействия, направляемые корыстными мотивами. Обман – более широкая категория, чем неправда и ложь. В отличие от лжи обман – это сознательное стремление создать у партнера ложное представление о предмете обсуждения. Обнаружено, что чаще лгут экстерналы, невротики, тревожные люди, психопатические личности и те, кто плохо переносит стресс.

Агрессивно-конфликтное и криминогенное общение – достаточно распространенные формы деструктивного общения. Основными чертами агрессивной личности являются напористость и враждебность. Агрессивное поведение сопровождается сильными эмоциональными переживаниями, такими как гнев, злорадство, досада. Оно может принимать самые разнообразные формы: мстительность, попреки и угрозы, обиды, ссоры, критика, зависть, хамство, садомазохизм. Исследованию причин и профилактики такого рода взаимодействия в настоящее время многие специалисты, в том числе валеологи и психологи. Ослабляет проявление агрессивных импульсов развитие эмпатии, поэтому создаваемые превентивные программы должны быть направлены на развитие этого качества.

## 6. Экология взаимодействия между людьми

У каждого из нас общение происходит ежечасно. Однако умение общаться у большинства людей практически находится на одном и том же уровне. Это происходит потому, что люди не всегда уделяют должное внимание сформированным навыкам общения и его качеству.

Ребенка в школе обучают письму, чтению, умению правильно выражать свои мысли, нормам и правилам поведения. Но взрослые и педагоги редко обращают внимание своих учеников на эффективность (или неэффективность) тех или иных приемов общения. Отсутствие доброжелательной обратной реакции лишает человека возможности откорректировать свои коммуникативные ошибки и промахи. Исследования в области психологии общения показывают, что большинство людей всю жизнь повторяют одни и те же поведенческие ошибки, приобретенные в детстве. Осознанное отношение к качеству своего общения позволяет человеку исправить возможные недочеты и промахи и тем самым улучшить общее качество своей жизни. Потому анализ ситуации, понимание собственных целей и того, к чему стремится партнер по общению, позволяет субъекту конструктивно взаимодействовать, другими словами, быть ассертивным. *Ассертивный человек не действует во вред другим, уважает чужие права, при этом с уважением относится и к себе самому.* Он может убедить других оказать ему помощь или относиться к нему любезно, договориться и найти компромиссное решение проблемы. Для него характерны позитивное отношение к людям и адекватная самооценка.

Соционика относительно новое научное направление, занимающееся сегодня проблемами типологизации личности и экологии взаимоотношений. Она использует объяснения юнговских типов посредством теории информационного метаболизма, обращая особое внимание на интерперсональные отношения. Это относительно самостоятельное научное направление, которое рассматривает людей как носителей определенных типов информационного метаболизма (психических функций), определяющих характер поведения и мышления отдельных индивидов, восприятие ими окружающего мира и взаимодействующих друг с другом на основе объективных законов (А. Аугустинавичуте).

*Психическая функция* в соционике – это *способность* человека особым образом *ориентироваться в информационном потоке*, выделяя одни аспекты как значимые и фактически игнорируя другие. К. Г. Юнг ввел понятие «Экстравертности» и «Интравертности» и выделил четыре психических функции:

- *интуицию*, как способность непосредственно, без логических операций, получать информацию – иррациональная функция;
- *логику*, как инструмент мышления – рациональная функция;
- *эмоции* (этика) – рациональная функция;
- *сенсорику*, как ощущение – иррациональная функция.

Классическая соционика рассматривает восемь аспектов информационного потока и соответствующих им психических функций:

**1. Интуиция возможностей** (*«черная интуиция»*, т.к. обозначающий ее символ окрашен в черный цвет) – умение чувствовать человеческие способности, перспективы развития, целостное восприятие мира, ощущение его единства, взаимосвязи, повторяемости на разных уровнях мировой иерархии; понимание самой сущности объектов и процессов.

**2. Интуиция времени** (*белая интуиция*) – ощущение динамики жизни, противоречий в окружающем мире и в душе человека, борьбы противоположностей, ощущение опасности, невозможность роста или неминуемость перемен, предсказание событий во времени, получение информации о прошлом.

**3. Силовая (волевая) сенсорика** (*черная сенсорика*) – способность контролировать внешнее пространство, оказывать давление на других или сопротивляться внешнему давлению, понимание силы и безжалостности противника, его способности к сопротивлению и отпору; авторитет силы, мобилизация, власть, воля к победе.

**4. Сенсорика чувств** (*белая сенсорика*) – умение удовлетворять телесные потребности, ощущение собственного тела, изысканные наслаждения, красота, дизайн, тяготение к высокому качеству внутренней жизни, чистому, не перегруженному пространству, уют и комфорт.

**5. Деловая логика** (*черная или динамичная*) – логика разумных действий, логика знания, технология, процесс, метод, алгоритм, причина и следствие, экономные, эффективные действия и предприимчивость.

**6. Логика соотношений** (*белая или статичная логика*) – логика понимания, умение систематизировать знания и явления, глубокое понимание логических взаимосвязей между объектами, система фактов, служебная иерархия, статистика, учет и контроль, организационный аппарат.

**7. Этика эмоций** (*черная этика*) – умения распознавать душевное состояние других людей, их отношение к себе, умение управлять ими, вселять радость, энтузиазм или, наоборот, страх, ужас, тревогу, панику.

**8. Этика отношений** (*белая этика*) – восприятие мира через отношения между людьми, отношение людей ко мне, умение налаживать необходимые отношения, быть деликатным. Это чувство долга, терпимость, толерантность, любовь, доброта, милосердие, человеколюбие.

Исследования показали, что в действительности каждый человек лучше разбирается лишь в двух аспектах информационного потока (обладает полноценно развитыми соответствующими функциями). При этом возможности этих функций проявляются по-разному.

Согласно *первой функции мир воспринимается наиболее полно и адекватно*, но при необходимости действовать эта функция часто оказывается несколько инертной и активизируется лишь для наиболее важных («глобальных») дел. Это **программная функция**, поскольку она как бы программирует функционирование психики в определенном направлении,



сама при этом чаще оставаясь незаметной. Но именно в ней скрываются главные жизненные ценности человека, его жизненные основы, поэтому она более консервативна и не склонна к быстрым изменениям.

*Вторая творческая функция обеспечивает оперативные действия в случаях, когда нужно принимать и реализовывать решения немедленно, без колебаний.* Поэтому ее реализация происходит более активно, вариативно, с учетом непосредственных обстоятельств. Характер внешнего проявления второй функции – более яркий, отчетливый, склонный к демонстративности и даже некоторым авантюрам.

У рациональных типов информационного метаболизма на первом месте всегда выступают рациональные функции (логика или этика); у иррациональных – иррациональные функции (сенсорика или интуиция). Если первая функция рациональна, то вторая обычно иррациональна, и наоборот. У *экстравертов* на первом месте находятся «черные» функции, на втором – «белые», у *интровертов* – наоборот.

При рассмотрении межперсональных отношений, существующих между отдельными типами (ТИМами), в соционике вводится понятие «квадры». *Квадра — это четверка типов с общими психоинформационными ценностями.* Взаимодействие людей, входящих в одну квадру, характеризуется состоянием психологического комфорта, поскольку они интересны друг другу, им легко и приятно находиться вместе, общаться. Это группа, в которой все понимают и взаимно обогащают друг друга, формируется следующими отношениями: активация, зеркальные, дуальные

- Первая квадра (Альфа – доноры идей в обществе) образуется из следующих типов: Дон-Кихот, Дюма, Гюго, Робеспьер.
- Вторая квадра (Бета – внедрители идей): Гамлет, Максим Горький, Жуков, Есенин.
- Третья квадра (Гамма – реформаторы идей): Джек Лондон, Драйзер, Наполеон, Бальзак.
- Четвертая квадра (Дельта – внедрители реформированных идей): Гексли, Габен, Штирлиц, Достоевский.

Поскольку человек является социальным существом – только во взаимодействии с другими людьми он может развиваться психологически, интеллектуально, развивать свое сознание. Именно общение делает человека ЧЕЛОВЕКОМ. Качество контактов во многом определяет и качество становления человеческой индивидуальности, становления его личности.

И если маленький ребенок не выбирает родителей, воспитателей, учителей, другую «среду обитания», то взрослый человек может строить «Вселенную своего общения» вполне осмысленно. По мнению Л. А. Поповой (2007) при создании экопсихологии общения стоит учитывать следующие

### ***«Золотые» правила коммуникации.***

1. Желайте здоровья при встрече.
2. Создавайте ощущение надежности, доверия при встрече. Учитывайте

интересы другого человека.

3. Интересуйтесь самым дорогим, что есть у человека.
4. Используйте комплименты. Комплимент в переводе «улучшающий отношения».
5. Не занимайте территорию другого человека (эмоциональную, интеллектуальную, физическую и пр.)
6. Будьте приветливы! Не подпитывайте негативные мыслеформы своим плохим настроением.
7. Вступайте в эмоциональный резонанс. Умейте сопереживать.
8. Умейте слушать и слышать!
9. Не критикуйте! Женщина критику не слышит, мужчина – не выносит.
10. Любите, но не перевоспитывайте друг друга.
11. Не спорьте! Уважайте мнение другого!
12. Если не прав, признайся, не ворчи!
13. Признавайте ценности другого и поощряйте их.
14. Взывайте к благородным побуждениям.
15. Не путайте имя собеседника.
16. Давайте человеку возможность спасти свое лицо.
17. Поступайте так, чтоб человек был счастлив сделать то, что вы ему предлагаете.
18. За коммуникацию отвечает тот, кто ее организует.

Каждый имеет возможность переосмыслить качество своего ежедневного общения. Возможно, это сделает ваше поведение более осмысленным и духовным.

### ***Вопросы для самопроверки***

1. Каковы дефекты общения тревожной личности?
2. Какие особенности общения нарциссической личности?
3. В чем специфика коммуникативной совместимости?
4. Как проявляется темперамент в общении?
5. Влияет ли стиль общения на совместимость людей?
6. Какую роль предписывают женщине исторически сложившиеся полоролевые стереотипы? Насколько они соответствуют истине?
7. Кому в большей степени позволено нарушать полоролевой стереотип? Приведите в доказательство результаты экспериментальных исследований.
8. В каких аспектах общения женщины имеют преимущество перед мужчинами, включая способность к лидерству?
9. Как свойство андрогинности проявляется в раскрытии способности личного влияния?

### ***Литература по теме***

1. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов / СПб., Питер, 2002, 544 с.
2. Попова Л.А. Психозэкология. Искусство общения. Соционика – Метод. мат., К., Центр «Лелека», 2007

3. Аугустинавичуте А. Дуальная природа человека – Вильнюс, 1983.
4. Алешина Ю. Е., Волович А. С. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины // Вопросы психологии. - 1991. - № 4. - С. 74-81.
5. Емельянов Ю. Н. Учиться мастерству общения // Психология в управлении. - Л., 1983
6. Коммуникативные способности и стиль общения [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.pseudology.org/Kon/Druzhba/11.htm>

## **Тема 6. Образ мира. Дистанции в общении. Виды межличностного взаимодействия. Критическое мышление. Духовные аспекты информационной экологии.**

Образ мира. Дистанции в общении. Конструктивные формы взаимодействия. Деструктивные формы взаимодействия. Алгоритм психологической защиты от деструктивного влияния. Понятие критического мышления. Особенности и алгоритм создания критического мышления. Духовные аспекты информационной экологии

### ***1. Образ мира. Дистанции в общении***

Каждый человек имеет свои субъективные представления о текущих событиях и об их причинах, собственное понимание происходящего вокруг, которое является важной стороной проявления и существования его внутреннего мира. Конкретно это собственное понимание пространства выражается в субъективном образе объекта, а в целом – в Образе мира. Однако субъективное понимание может входить в противоречие с тем, что происходит на самом деле. Т.е. «Образ мира», в широком значении этого понятия, который, по А. Н. Леонтьеву «вычерпывается» из объективной реальности, может содержать ошибку, расходиться и не совпадать с реальным миром.

Объект (даже самый сложный) может быть понят или правильно или ошибочно. Это выражается в степени соответствия его субъективного образа реальному объекту. Когда же объектом познания становится другой человек, сомнения в адекватности *понимания* являются большой проблемой.

Рассмотрим термины "психологическая дистанция в общении", а также "дистанция в общении". В области закономерностей установления физической дистанции исследования посвящены выявлению зависимостей между предпочитаемой дистанцией общения и свойствами личности. Также описаны изменения различных физиологических показателей и поведения человека, которые возникали при нарушениях "нормальной" дистанции. Толчком к этим исследованиям была теория Холла (Hall, 1966), который на основе наблюдений и экспериментов выделил четыре основные наиболее часто используемые зоны общения. Это интимная, личная, социальная и публичная дистанции, размеры которых зависят от *степени близости отношений* между людьми.

В русле советской психологии М. Хейдметс (1983), анализируя эмпирические данные о дистанции и проводя собственные эксперименты,

делает вывод, что *дистанция в отношениях*, наряду с личным пространством и ориентацией, является «способом, с помощью которого партнёры регулируют интенсивность информационного контакта между собой». Данный вывод больше касается темы пространственной организации среды, а проблема расстояния между людьми регулируется степенью близости относительно *индивидуальной* значимости и предполагает *дистанцию* как *носитель дополнительных возможностей или ограничений*, например, в силу перенаселённости территории.

Несмотря на определённую параметра отношений «дистанция между общающимися», очевидна его ограниченность. Она объясняется тем, что ощущение близости людей друг к другу, самое желанное чувство, важнейшая потребность любого человека, не достигается путём физического приближения. Малое отстояние – ещё не близость, а большое – не даль. Близость в отношениях не достигается путем свёртывания длиннейших расстояний до кратчайших дистанций.

В отличие от физической, значение *психологической дистанции* состоит в том, что речь идёт о некоем *представляемом* или *воображаемом расстоянии к другому человеку*. Этот термин является важным феноменом в психологии общения. Он не просто описывает и констатирует зависимость физического расстояния между общающимися людьми от характера их отношений, но также объясняет некоторые конфликтные ситуации во взаимоотношениях. В этом случае говорят не о степени близости отношений, которая выражается телесно путём изменения дистанции с партнёром в реальном общении, а о степени близости, как она представляется, видится, или оценивается одним человеком по отношению к другому, то есть это некая личная *близость–для–меня*.

Феномен психологической дистанции, хорошо описан в книге Кроник А.А., Кроник А.Е. "В главных ролях Я, мы, ты, вы". Авторы обращают внимание на *существование закономерности в величине того представляемого расстояния*, которое возникает, если один человек вообразит кого-нибудь из значимых для него людей. Так, типичный семейный конфликт может возникнуть из-за того, что в представлении женщины их отношения с мужем кажутся ей гораздо теснее и ближе (причём не только и не столько в пространственном отношении), чем эти же отношения представляются её мужу. Это пример, в общем-то, успешных отношений, с большим запасом взаимопонимания. В случае неконструктивных, нескладывающихся и особо противоречивых отношений как раз воображаемые или представляемые отношения особенно развёрнуты и часто затмевают собой реальные. В таких отношениях несовпадение реального и воображаемого (на что и обращает внимание психологическая дистанция) чаще всего очевидно даже для самих участников. Нередко представление и воображение другого индивида может носить компенсаторный характер. Например, пятилетняя девочка переживает тесную психологическую близость с отцом, которого она уже почти год не

видела из-за развода родителей. Это порождает различные странности в поведении ребёнка.

Значимость этой проблемы в первую очередь ощущается каждым в своей обыденной жизни. Для конкретного человека, субъекта психического отражения, всегда актуален вопрос об истинности понимания им другого человека. Иначе говоря, возникает вопрос о степени надуманности своих представлений о Другом. Каждый часто сомневается, например, *"он (она) действительно перестал мной интересоваться или мне только кажется?"*

Кроме особенностей формирования психологической дистанции, в психической жизни человека существуют такие процессы, которые нельзя объяснить данным понятием, но которые при этом оказываются тесно связанными с ним. Так, каждому хоть в какой-то мере известны состояния «ухода в себя», невозможности хоть как-то настроиться на понимание другого человека или, наоборот, фанатичное преследование другого пусть даже мысленно, когда очень сложно отвлечься от воображаемых отношений с Другим, обращенности к образу другого. Это примеры состояний, вызванных *феноменом психологического дистанцирования*. В контексте пространственно-временной организации психики данный феномен выражается *в расхождении образа объекта с самим объектом*, и обозначается как *феномен психологического дистанцирования*. Применительно к сфере общения говорят о существовании психологического дистанцирования одного человека к другому. Он заключается в *слишком большом расхождении между существующей близостью отношений (и, соответственно, реальными отношениями с их физической дистанцией) и близостью-для-меня (и, соответственно, представляемыми отношениями с их психологической дистанцией)*. Таким образом, психологическое дистанцирование и психологическая дистанция связаны, но не идентичны друг другу.

Особенности психического отражения другого человека непосредственно сочетаются с психологическим дистанцированием. Ведь очень легко принять «за то, что и было на самом деле» свои представления о Другом, не видя и не чувствуя при этом реального Другого. Это феномен расхождения субъективного понимания происходящего с реально происходящим.

Особое значение имеет момент, когда индивид вдруг обнаруживает, что воображаемый образ Её/Его далёк от реального человека. Наверное, он переживает отчуждение, неожиданное разочарование. Это похоже на то, как будто шёл к одному человеку, а пришёл к другому. Можно сравнить эти чувства с ощущениями, возникающими в момент столкновения с чем-то твёрдым. Это очень неприятно и больно. И важно, что будет дальше.

Столкновение представляемого *образа Другого*, который существовал лишь в воображении, с *реальным Другим* может иметь такие последствия:

1. отказ от общения. Человек говорит себе: "Ах, вот ты какой! Ты неприятный, плохой, ты мне не нравишься, я больше не хочу с тобой иметь

дела". В конечном счете, фраза может звучать так: "Ты мне сделал больно, я тебя не люблю";

2. признание ошибки и несоответствия созданного образа реальному. Человек понимает, что испытать это разочарование его заставили его же ожидания: "Другой не должен соответствовать моим желаниям". В результате такой позиции возникает понимание себя и готовность увидеть Другого таким, какой он есть – меняющейся личностью;

3. отказ признать ошибку собственного образа с действительным. Человек решает для себя: «нет, не может быть, я этому не верю. Ты не можешь так думать, так чувствовать, ты просто сам себя не знаешь, а я знаю тебя лучше». В дальнейшем он постарается обезопасить себя от подобных столкновений, станет всё более закрытым для Другого и всё меньше будет получать реальный опыт отношений и диалога с Другим. И чаще будет уходить в своё воображение. Здесь характерно присущее фоновое ощущение – это готовность в любой момент чего-то не заметить. Человек как бы настроен только на себя. Поскольку живые отношения всё меньше и меньше подтверждает его мысли и представления, ему всё больше и больше сил нужно, чтобы их удерживать, самому верить в них. Именно в этом последнем случае говорят о наличии психологического дистанцирования к Другому.

Таким образом, истинной целью «бескорыстного» взаимодействия является подтверждение значимости собственного существования. Однако встречаются непреднамеренные виды влияния, которые, на первый взгляд, опровергают это утверждение. Некоторые люди могут оказывать влияние на окружающих одним фактом своего присутствия. Их слово весомо, что бы они ни говорили, их взгляд смиряет или вызывает воодушевление, их смех, энтузиазм заразительны, их поведению невольно хочется подражать, а их цели назвать своими. Таково действие харизматической или обаятельной личности. В Оксфордском толковом словаре «харизма» определяется как психологическая притягательность, способность вызывать у людей приверженность своим целям и энтузиазм в их достижении. В Толковом словаре С. И. Ожегова обаяние определяется как очарование, притягательная сила. «Механизм» действия этой способности притягивать к себе людей пока неизвестен и ждёт своих исследователей.

## ***2. Конструктивные формы психологического взаимодействия***

Всякое влияние несправедливо, в том смысле, что оно диктуется не высшими соображениями Божьего промысла, а собственными потребностями. С другой стороны, всякое влияние правомерно, потому что каждый человек имеет право выражать свои потребности. Важно признавать, что взаимное влияние – это взаимное выражение своих потребностей, и в этой борьбе все в равной степени правы, и в каждом конкретном случае необходимо определение уровня развития потребностей и перевес правоты. С психологической точки зрения будет правомерно говорить не о том, кто имеет право влиять, а кто – нет (все имеют право), а о том, насколько

конструктивны те или иные способы взаимного влияния, т.е. о том, насколько они полезны и созидательны для его участников.

Психологически конструктивное взаимодействие должно отвечать трём критериям:

1. не разрушать личности участвующих в нём людей и их отношений;
2. быть психологически корректным (грамотным, безошибочным);
3. удовлетворять потребности обеих сторон.

Для того чтобы влияние было признано конструктивным, должны быть одновременно соблюдены все три приведённых выше критерия. Например, очевидно, что психологически безошибочным может быть и разрушительное влияние на другого человека. Поэтому понятия психологической конструктивности и психологической корректности являются перекрещивающимися, но не совпадающими.

*Конструктивное взаимодействие* – это сознательное, аргументированное воздействие на другого человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их суждения, отношения, намерения или решения путем предъявления ясных, четко сформулированных аргументов в приемлемом для собеседника темпе и в понятных для него терминах. Конструктивный вид взаимодействия возникает при условии открытого признания как сильных, так и слабых сторон предлагаемого решения, а также получение согласия на каждом шаге доказательства. Это так называемый метод Сократа. Психологически корректной будет такая попытка влияния, в которой:

- учитываются психологические особенности партнёра и текущей ситуации,
- применяются «правильные» психологические приёмы воздействия.

Если оказываемое влияние соответствует критериям психологической конструктивности, у партнера есть два пути: поддаться влиянию или конструктивно противостоять корректными психологическими способами.

Описываемое формулой «поддаться влиянию» поведение традиционно считается в славянской культуре признаком слабости и незрелости личности. Привычнее сказать «уступил дурному влиянию», чем «уступил хорошему влиянию». Дурному влиянию «поддаются», а хорошее влияние «оказывают». Умение уступить конструктивному влиянию – признак преобладания направленности личности на задачу над сиюминутным стремлением подтвердить свою собственную значимость. В конечном счете, успешное выполнение задачи будет в большей степени способствовать подтверждению собственной значимости, чем негибкость в споре.

В случае убедительности доводов партнера с ним просто соглашаются, не прибегая к методам контраргументации; в случае если цели и запросы партнера и продемонстрированный им уровень компетентности удовлетворяют, его самопродвижению не препятствуют, а принимают. Аналогичным образом можно «заразиться» чужим энтузиазмом или добровольно начать подражать профессионалу высокого класса.

*Конструктивными формами психологического взаимодействия* являются просьба, самопредъявление и самопродвижение как формы асертивного поведения, введение партнера в информационный диалог и переговорный процесс. Асертивное общение убедительное, предполагает передачу сообщения в позитивной, прямой, уверенной манере, с обязательным проявлением уважения к слушателям.

*Самопродвижение* – это декларирование своих целей и желаний, а также предъявление свидетельств собственной компетентности и квалификации для получения достойной оценки и вознаграждения и, как следствие, определенных преимуществ перед другими.

*Самопредъявление* – открытое предъявление свидетельств собственной компетентности и квалификации для получения достойной оценки и преимуществ в ситуациях профессионального отбора. При этом используются: реальная демонстрация своих возможностей, предъявление сертификатов, дипломов, официальных отзывов, патентов, печатных работ и др., раскрытие своих личных целей, своих запросов и условий. Этот вид взаимодействия конструктивен при условии, что не используются обманные «трюки» и раскрываются истинные цели и запросы.

*Просьба* – это обращение к адресату с призывом удовлетворить потребности или желания инициатора воздействия. Она предполагает ясные и вежливые формулировки, проявление уважения к праву партнера отказать в просьбе, если ее выполнение неудобно ему или противоречит его собственным целям. Спорный вид взаимодействия; в славянской культуре чаще считается разрушительным для того, кто просит; в американской культуре – законным.

По своей сути всякое взаимодействие или влияние является активированием того индивидуального таланта, который может проявляться и вовсе неожиданно, без какого-либо напряжения. Это определенная способность психологического излучения, способность образовывать вокруг себя личное неповторимое поле со своеобразным распределением сил притяжения и отталкивания, согревания и охлаждения, облегчения и отягощения, успокоения и напряжения.

### ***3. Деструктивные формы взаимодействия***

У каждого человека есть право влиять на других, но у каждого же есть право и отвергать чужое влияние. Это касается и тех, кто кажется нам стоящим ниже или выше по уровню психического, нравственного или профессионального развития. Каждый человек может, и будет пытаться воздействовать на другого тем или иным образом. Это один из способов выражения им своих собственных потребностей, и каждому дано равное право выражения и отстаивания своих потребностей.

Прежде, чем разобраться, в чем состоят отличия конструктивного и деструктивного взаимодействия, и, соответственно, конструктивного и деструктивного психологического влияния, следует уточнить само понятие влияния (воздействия). В научной литературе понятия «психического



воздействия» и «психологического воздействия» иногда используются как взаимозаменяемые. Это происходит потому, что до сих пор не выработано единого подхода к использованию этих терминов.

*Психическое воздействие* (влияние) является компонентом, составляющей любого акта коммуникации. Любое *нефизическое* воздействие одной личности на другую, признаки процесса или конечный результат которого можно обнаружить, является *психическим воздействием*. Именно этот аспект воздействия имеют в виду, когда говорят, например, о психической атаке, т.е. атаке без использования средств физического подавления противника (ка в фильме «Пираты Карибского моря»), или о произведенном кем-то на кого-то впечатлении: «О, какой красивый ребенок!». В этом смысле «психологическое воздействие» является частным случаем «психического», т.е. оно, в том числе и нефизическое.

Психологическое влияние является неизбежным атрибутом пространства взаимодействия. *Под психологическим воздействием* следует понимать *преднамеренное целенаправленное вмешательство в процессы психического отражения действительности*, т.е. воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств. В этом определении учтены все основные характеристики данного явления.

В отличие от просто психического воздействия, которое может происходить и без выраженного желания воздействующего индивида и даже в его отсутствие («его слова запали мне в душу, хотя он даже не догадывается о моем существовании...»), психологическое воздействие обязательно *преднамеренное*, т.е. произвольное, волевое, как правило, методически подготовленное, часто инструментально оснащенное. Результаты его ожидаются и прогнозируются.

Без осознаваемой цели влияние лишается всякого смысла, направлено ли оно на конкретного человека, группу, организацию или общество (массовая пропаганда, психологическая война и т.п.). Поэтому, чтобы *психическому* воздействию стать *психологическим*, оно должно быть *целенаправленным*.

Воздействие не обязательно оказывается успешным, поскольку речь идет только об уровне психического *отражения*. В наблюдаемом поведении субъекта воздействия может ничего не измениться.

Одновременно в этом понятии есть признаки *процесса*, а не состояния и результата. И процесса вообще. Это не только процесс влияния на другого человека, а процесс вообще, т.к. в принципе можно воздействовать и на свои собственные черты: самовоспитание, аутогенная тренировка и пр.

И это отражение именно *действительности* в целом, а не объективной действительности, ибо, например, заметно изменяя самооценку личности, ее отношение к самой себе, часто никоим образом не затрагивают реальное место этого человека среди других людей, его социальный статус и систему взаимоотношений. В этом кроется одна из загадок некоторых так

называемых немотивированных самоубийств: с точки зрения окружающих ничего не изменилось, а человек ушел. Можно только догадываться о том, как значимо ему было уважать себя. Кто-то осмелился, и смог таким кардинальным образом изменить часть его субъективной действительности – представление о самом себе. Кстати, в англоязычной психологии понятие *identity* – идентичности, тождественности личности самой себе – одно из краеугольных. Его синоним – личность. Это как священное правило частной собственности, только правило *психологической частной собственности*: *каждый имеет право владеть самим собой. Нарушить представление человека о самом себе без его на то согласия – преступление.*

Психологическим ядром невынужденных проявлений агрессии и насилия является самоутверждение за счет других людей и контроль над ними. Данные мотивы и цели могут реализовываться в чисто социально-психологических формах, приобретая внешне благообразные черты при одновременном заявлении самых благостных целей, но оставаясь – за маской лицемерия – источниками всего лишь более утонченных воплощений тех же агрессии и насилия. Замаскированные *психологическая агрессия* и *психологическое насилие* опаснее прямых и физических форм агрессии и насилия, поскольку часто распределены во времени на мелкие незаметные элементы и растворены в привычных социальных нормах и ритуалах, привычных автоматизмах (социальных рефlekсах). Жертвы психонасилия, таким образом, нередко одновременно оказываются под «наркозом» стереотипов, позитивного социального подкрепления и самых желанных перспектив, например, при вовлечении в религиозные секты или финансовые пирамиды. Это состояния не позволяют достаточно быстро распознать агрессивное вторжение в психику.

*Скрытое психологическое насилие* – это использование силы психологической, логической (софистической или псевдологической, навязывание отказа от логики) и организационной (групповое давление, организация коммуникации, средовой контроль) для приведения человека в ситуацию или состояние, наиболее удобные для дальнейшей эксплуатации и побуждения к самоэксплуатации. *Психологическое насилие* – это социально-психологическое воздействие, преднамеренно принуждающее другого человека или группу людей к поступкам или поведению, которые не входили в их намерения. Оно нарушает психологические границы личности или социальной группы, так как осуществляется без информированного согласия и без обеспечения социальной и психологической безопасности индивида или группы людей, а также всех их законных прав, поэтому приводит к социальному, психологическому, физическому или материальному ущербу. Как правило, одновременно наблюдается проявление *психологической агрессии* как социально-психологического воздействия, преднамеренно нацеленного на оскорбление, запугивание, формирование зависимости, эксплуатацию и другие виды причинения различного вреда другому человеку или группе людей, не желающих подобного обращения

и/или не информированных о последствиях такового воздействия. Например, у бытового насилия и агрессии только одна цель: получить и поддерживать полный контроль над человеком. Агрессор не ведет «честной игры». Он (или она) использует чувства страха, вины, стыда и неловкости для подчинения и контроля. Кроме того, агрессор может применять угрозы, причинять боль тем, кто его окружает. И хотя гораздо чаще жертвами агрессии и насилия становятся женщины, достается порой и мужчинам – особенно популярны вербальные и эмоциональные формы насилия, но бывают и физические. Общее во всех этих ситуациях то, что агрессивное поведение неприемлемо в принципе, кем бы ни был агрессор – мужчиной, женщиной, подростком или пожилым человеком.

В кн. «Брокеры власти» Дейвид Кипние (1996) говорит: «Отдельные личности осуществляют влияние, путем принуждения, опираясь на силу, риторические способности, а также возможность оказать или не оказать эмоциональную поддержку другим людям. Это дает таким людям средства наносить физические увечья, запугивать, унижать или отказывать в любви другим». *Манипуляция* – это сочетание скрытого психологического насилия с эксплуатацией. По определению Е. Л. Доценко (2002), *психологическая манипуляция* – это вид психологического воздействия, искусное исполнение которого ведет к скрытому возбуждению у другого человека намерений, не совпадающих с его актуально существующими желаниями. *Психологическое манипулирование* – это скрытое управление действиями и поведением других людей при помощи эксплуатации их "слабых мест", т.е. неотрефлексированных и ненужных комплексов. Манипуляция может использоваться как составная часть и психологической агрессии, и психологического насилия, например, у подростков она проявляется в форме «Что, слабо сделать?!» или в рекламе «Вам повезло, только сегодня такая скидка!». Психологическая агрессия, психологическое насилие и психологическая манипуляция – все это формы *деструктивного психологического воздействия*

#### **4. Алгоритм психологической защиты от деструктивного влияния.**

##### ***Понятие критического мышления***

Психологическая самооборона заключается в использовании словесных формул и интонаций, которые дают возможность сохранить спокойствие и получить дополнительное время для того, чтобы обдумать дальнейшие действия в ситуации деструктивной критики, манипуляции или принуждения

Если преднамеренное влияние совершается по определенной цели, то непреднамеренное действует уже по одной лишь причине своего существования. Но встречаются и невольные, случайные виды влияния, которые при первом подходе опровергают это утверждение. Так, некоторые люди влияют определенным образом на окружающих людей одним лишь своим присутствием, как в случае воздействия харизматические и обаятельные личности. Один индивид может также влиять с помощью одних лишь идей. К. Маркс, который никогда не имел никаких официальных

полномочий ни в одной политической организации и никогда лично не использовал такое средство как насилие, имел непреднамеренное влияние на весь ход событий двадцатого века. Любое психологическое поле может заражать энергией окружающих или, наоборот, тормозить их деятельность, вызывать в душе ощущение радости или навязчивое желание уйти.

*Любое воздействие несправедливо, поскольку одной лишь его попыткой происходит покушение на то, что выше – неведомый мир чужой души и совершенно неизвестные приоритеты разных человеческих дел.* Конкретные средства, с помощью которых одно лицо может влиять на другое, могут быть самыми разнообразными: от просьбы, высказанной шепотом на ухо, до приставленного к горлу ножа. В условиях организации таким «ножом» является угроза увольнения.

Противостояние чужому влиянию – это сопротивление воздействию другого человека посредством психологических средств. Если манипулируемый раскрывает планы манипулятора, у него есть несколько вариантов: открыто заявить о своем озарении, подыграть манипулятору или молча выйти из пространства взаимодействия. Каждый самостоятельно решает эту дилемму: играть – не играть, участвовать – не участвовать. Индивид, активно использующий во взаимодействии с людьми манипулятивные практики, рискует незаметно очутиться в социальном пространстве, населенном исключительно манипуляторами-кукловодами и людьми-куклами. Срабатывают закономерности: «Что посеешь, то и пожнешь» или «Твой мир таков, каким ты его рисуешь для себя».

Из-за психической незрелости ребенка, отсутствия у него самостоятельности, того что ему необходимо находиться под влиянием и определенной защитой более сильных людей, и зачастую развивающегося болезненного чувства подчиненности другим людям в ребенке развивается чувство несостоятельности, которое выдает себя и во взрослой жизни. Возможно, в этом заключается ответ на вопрос: «Почему людей гораздо больше расстраивает их неспособность противиться чужому влиянию, чем собственная неспособность оказывать такое воздействие?». Страх потерять себя и чувство своей значимости, индивидуальности и важности собственного существования, потерять свое я – вот главная трагедия человеческого взаимодействия. Люди с более сильным личностным излучением просто лучше защищены от этой трагедии и даже не всегда ее осознают, так как она существует лишь для других людей – тех, кто находится рядом с сильной личностью и ощущает ее излучение.

Чтобы быть в состоянии принять взвешенное решение относительно поддержания или прекращения манипулятивной игры, для начала эту игру необходимо увидеть, отследить. Каждый хорошо знаком с различными эмоциональными проявлениями, но не каждый имеет навыки анализа собственных эмоций, и умение извлекать из них дополнительную информацию о той или иной ситуации в общении. Поэтому важно знание экологии эмоций, понимание внутренней логики эмоционального механизма

человека. Следует сказать, что эмоциональное реагирование присуще и животным. Вспомните хотя бы кошку, мурлыкающую от удовольствия. А потом – кошку, столкнувшуюся нос к носу с собакой. Достаточно легко представить, какие эмоции она проявляет и в первом, и во втором случае. Для животного эмоции – сигнал о полезности или вреде для организма и его выживание при тех или иных факторах внешней среды. Но эмоции нужны не только для борьбы, защиты или бегства. Прежде всего, эмоции служат сигналом: ситуация изменилась и может быть потенциально опасной – приготовься! Именно это свойство эмоций, сигнализировать об изменениях во внешнем окружении, можно использовать для отслеживания предпринятых психологических манипуляций. Первым сигналом начала несанкционированного воздействия является *эмоциональный дисбаланс*. Наблюдение за собственными эмоциями, отслеживание их динамики помогает на ранних стадиях узнать о начале «работы» манипулятора. Кроме того, именно благодаря эмоциям активизируется внимание, заинтересованность, общий энергетический тонус, особенно если в поле зрения попадает нечто, благоприятное для индивидуального роста или развития.

*Последующий алгоритм* по самозащите можно представить в виде такой последовательности действий: оценка собственного эмоционального состояния, проведение рефлексии события, применение техники защиты от манипуляции и переход на другие способы взаимодействия. Если ваши эмоции просигнализировали о предпринятой попытке манипулирования, очень важно иметь небольшую отсрочку, чтобы собраться с мыслями и чувствами. Проанализируйте, с чем связан каждый из проявляющихся эмоциональных откликов. Для того чтобы понять, чего реально хочет партнер по общению и прояснить ситуацию, следует задать себе несколько вопросов. Если Вы защищаете собственные права, выражайте свои мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, уважающими права других.

Увеличить вероятность получения желаемого конечного результата можно при использовании когнитивных техник (стратегий) или критического мышления. Данное *мышление* трактуется, как стремление все анализировать, подвергать оценке, не принимать на веру; умение правильно, объективно оценивать свои действия, способность выявлять и определять свои ошибки, подвергать критическому рассмотрению предложения и суждения других людей.

## ***5. Характерные особенности и алгоритм создания критического мышления***

Любая информация воспринимается критически, т.е. анализируется и взвешивается, отбирается и применяется по ситуации. Постоянно анализируя критически свои действия, человек должен понимать – право голоса имеет каждый, и уважительно относится к любому мнению. Это важно, чтобы при необходимости логично и тактично аргументировать, а возможно и взглянуть по-новому на свою точку зрения. Вместе с тем чувствовать критический

момент, т.е. знать, когда, где и почему следует поступить, так или иначе. Критическое мышление обладает следующими характерными признаками:

1. *Самостоятельность* – важнейшая характеристика критического мышления, которое носит индивидуальный характер. Такое мышление исключительно для себя, каждый формулирует свои идеи, оценки и убеждения независимо от остальных. Надо иметь достаточно свободы, чтобы думать собственной головой и самостоятельно решать даже самые сложные вопросы. Но главное при этом самому решать, с какой точкой зрения согласиться.

2. *Информация – отправной пункт критического мышления.* Знание создает мотивацию, без которой человек не может мыслить критически. Иногда говорят, «трудно думать с пустой головой». Для созидательной мысли нужно переработать гору «сырья»: фактов, идей, данных, теорий, концепций. Но критическое мышление не тождественно традиционному изучению фактов. Мыслить критически можно в любом возрасте. Разумеется, мыслительные способности детей будут совершенствоваться при обучении, но даже малыши способны думать критически и вполне самостоятельно. Именно благодаря критическому мышлению традиционный процесс познания обретает индивидуальность и становится осмысленным, непрерывным и продуктивным, поскольку предполагает постановку вопросов и уяснение проблем, которые нужно решить. Бразильский педагог Пауло Фрейре придерживается мнения о необходимости замены традиционного «накопительного» образования – на «проблемно-постановочное», когда ученики занимаются реальными, взятыми из жизни проблемами. По мнению американского философа и педагога Джона Дьюи, фокусирование на проблемах стимулирует природную любознательность учеников и побуждает их к критическому мышлению. Сражение с конкретной проблемой, отыскание собственного выхода из сложной ситуации заставляет учеников действительно думать.

3. *Убедительная аргументация.* Критически мыслящий человек находит собственное решение проблемы и подкрепляет это решение разумными, обоснованными доводами. Он сознает возможность других путей решения и старается доказать, что выбранное им решение логичнее и рациональнее прочих. Всякая аргументация содержит в себе три основных элемента. Главное содержание аргументации – *утверждение* (тезис, основная идея или положение), Утверждение поддерживается рядом *доводов*, каждый из которых, в свою очередь, подкрепляется *доказательствами*. В качестве доказательств используют статистические данные, выдержки из текстов, личный опыт и вообще все, что говорит в пользу данной аргументации и может быть признано другими участниками обсуждения. Под названными элементами аргументации лежит четвертый элемент – основание.

4. *Основание* – некая общая посылка, точка отсчета, которая является и которая дает обоснование всей аргументации. Например, защитник прав уличных художников заявляет, что эти художники вправе помещать свои

граффити на общественных зданиях (утверждение), поскольку рисунки выражают их личные убеждения (довод) и порой представляют собой художественную ценность (еще один довод). Затем он приводит доказательства – допустим, выдержку из Конституции страны о праве на свободу слова или цитату из работы политического философа, который утверждает, что каждый человек имеет право на самовыражение. Кроме того, защитник прав уличных художников может привести примеры граффити, имеющих художественную ценность. Основанием или посылкой выстроенной аргументации служит идея о свободе слова как особо важном праве человека. Аргументация выигрывает, если учитывает существование возможных контраргументов, которые либо оспариваются, либо признаются допустимыми. Признание иных точек зрения только усиливает аргументацию. Укрепить свои позиции можно, если признать, что у владельцев зданий тоже есть права, которые необходимо оберегать, и следует найти компромисс между правами художника и правами владельца здания, стену которого превращают в «холст».

Критически мыслящий человек, вооруженный сильными аргументами, способен противостоять даже таким авторитетам, как печатное слово, сила традиции и мнение большинства, таким человеком практически невозможно манипулировать. Именно разумный, взвешенный подход к принятию сложных решений о поступках или ценностях лежит в основе критического мышления. Роберт Эннис определяет критическое мышление как «принятие обдуманных решений о том, как следует поступать и во что верить».

5. *Критическое мышление – мышление социальное.* Всякая мысль проверяется и оттачивается, когда ею делятся с другими. По мнению философа Ханны Арендт, «совершенство может быть достигнуто только в чьем-то присутствии».

В споре, чтении, обсуждении, возражениях и обмене мнениями с другими людьми, уточняется и углубляется собственная позиция. Поэтому в русле обучения критическому мышлению стараются использовать всевозможные виды парной и групповой работы, включая мозговой штурм, проведение дебатов и дискуссий, различные виды публикаций письменных работ. Поскольку на письме процесс мышления становится видимым, следовательно, пишущий всегда активен. Он мыслит самостоятельно, используя при этом весь имеющийся багаж знаний для построения достойной аргументации и подкрепления своего мнения. Хорошая письменная работа по своей природе носит социальный характер, содержит в себе поиск решения некоей проблемы и предлагает найденный ответ читателям, на которых ориентируется. Для многих письмо – трудная, точнее, самая трудная часть процесса обучения. Технология «Развитие критического мышления через чтение и письмо» – современная «надпредметная» технология (Дж. Стил, К.Мереди, Ч.Темпл) которая вырабатывает в итоге качества, необходимые для продуктивного обмена мнениями: терпимость, умение

поделиться своими мыслями и слушать других, ответственность за собственную точку зрения.

Познавательный процесс должен проходить три этапа: *вызов, осмысление и размышление*. Критическое мышление предполагает вежливый скептицизм, сомнение в общепринятых истинах, постоянный вопрос: «А что, если?..». Такое мышление означает выработку точки зрения по определенному вопросу и способность отстоять эту точку зрения логическими доводами, предусматривает внимание к аргументам оппонента, их логическое осмысление. Базовая модель технологии критического мышления учитывает психологию человека, особенности его познания. Известно, что лучше всего усваивается актуальная информация. Последний этап в базовой модели критического мышления – размышление – особо значим, т.к. именно здесь происходит творческое развитие, осознание уже вновь обретенной информации. Существует связь между мыслительными навыками и демократическим гражданским сознанием.

Стратегии критического мышления моделируют ситуации, стимулирующие субъекта общения на высказывание своей точки зрения, на взаимодействие с другими, принятие чужой точки зрения в одном случае, умение аргументированно отстоять свое мнение в другом, критическое осмысление и развитие социальных навыков. Согласно этому, *первым правилом критического мышления является умение рефлексировать* по поводу данного события или ситуации. Один из принципов особой философии критического мышления заключается в ценности личностного процесса достижения свободы, т.е. это мышление свободное, независимое. Чем больше наблюдение, тем меньше свободы у того, за кем наблюдают. Ситуация выбора, диалог, работа в группе, дискуссия – учебные ситуации отсутствия наблюдения. *Вторым «китом» критического мышления является мотивация*. Рефлексия ситуации приводит к возникновению мотивации иного уровня – внутренней мотивации, которая сильнее мотивации внешней. Это осознанное стремление к успеху, желание исправить ошибки, поиск адекватных методов и приемов общения. Уровень рефлексии влияет на уровень мотивации.

Технология "Развитие критического мышления через чтение и письмо" личностно ориентирована. Она направлена на воспитание базовых навыков человека открытого информационного общества, на развитие базовых качеств человека открытого общества, включенного в межкультурное взаимодействие.

В образовательных технологиях признаками личностной ориентации являются доминирование целей личностного, интеллектуального, деятельностного и профессионального развития. Это также акцент на мотивацию достижений и успеха; на самоуправление, партнерское взаимодействие участников образовательного процесса. Диалог служит формой и средством обмена информацией, проявлением личностных оценок и ценностей. Такая организация учебного процесса предполагает



равноправные взаимодействия субъектов обучения, диалогические отношения между ними, возможность высказывать свои суждения, рассчитывая быть услышанным, выслушивать, понимать и принимать другие мнения, выстраивать систему аргументов в защиту своей позиции, сопоставлять разные позиции, участвуя в дискуссии, обсуждая насущные вопросы, касающиеся профессиональной деятельности педагога, особенно педагога-валеолога.

### ***Духовные аспекты информационной экологии***

В мире идет «война образов» различной семантики: с одной стороны, способствующей духовно-нравственному развитию личности, и, с другой, – семантики личностно деструктивной. «Война образов» связана с духовными смыслами и соответствующими им метафизическими силами, стоящими за семантикой образов. Доминирующие в имаго-символосфере образы безнравственного – это атака сил зла на «духовно дремлющее» человечество. Негативные изменения во внутреннем мире людей под этим влиянием приводят не только к соответствующим представлениям о социальной действительности, но и к их «материализации» в общественной жизни. Имаго-символосфера достаточно успешно маскирует, например «неофеодальный» характер глобального проекта об однополярном мире – новом мировом порядке. Представления людей о новых информационных технологиях и формах «сетевой свободы» не содержат в себе идею о том, что данные формы могут смениться «психоманипулятивным тоталитаризмом». Вместо того чтобы учиться любви и взаимопомощи, люди при помощи аватар пробуют на веру всевозможные аморальные поступки. Поэтому воздействие новых информационных технологий следует осмыслить, прежде всего, в плане их «ненавязчивого влияния» на людей, а также в направлении духовного порабощения личности. Чем выше уровень информационных технологий, тем сильнее духовно-экологическое воздействие на человека.

1. *Образы виртуальных миров* – это не только пелена ложных образов, скрывающих высшие духовные смыслы, но и средство контроля над внутренним миром человека. Особое значение приобретает изучение эффектов виртуального мировоззрения, поскольку воздействие имаго-символосферы на образную сферу человека, создающее «нужные» картинки и «нужное» их переживание – это один из путей психологического зомбирования людей. Так, зрители, находясь в поле определенной ТВ передачи, фильма, спортивных соревнований создают «коллективное поле смотрения» с соответствующими эмоциями (порождаемыми сопереживанием с происходящим на Экране). Совместный просмотр аморальных программ усиливает их общее отрицательное воздействие.

Спутниковое и кабельное ТВ позволяет в большей мере отстраиваться от навязываемых образов и выбирать образное воздействие в соответствии с моральными критериями, нравственным чувством. В этом смысле изложенные выше отрицательные моменты общественного ТВ смягчаются, но не устраняются, ибо выбор современного человека во многом

предопределен предыдущими информационными воздействиями и возникшими на их основе предпочтениями.

Например, отмечается отрицательная роль одного из основных видов видеопродукции – зарубежных мультфильмов, оказывающих негативное воздействие на детскую психику. Дети идентифицируют себя с убийцами, учатся испытывать наслаждение от вида боли другого и т.п. «Телепузики» возвращают в детях высочайшую демонстративность поведения, закладывая аморальные наклонности. «Анимационное зомбирование» низкопробной мультипликацией часто ведет к отказу детей смотреть отечественные мультфильмы, несущие образы добра и приучающие к взаимопомощи.

2. *Интернет* объединяет мир, во-первых, давая уникальные возможности доступа к общим знаниям и информационному общению. Во-вторых, очевидны отрицательные стороны «паутины», возможность дезинформации (по невежеству, умышленно, или в качестве плода больной психики), виртуализации сознания. Он влияет на человеческие взаимоотношения. Жизнь в «чатах», в странствиях по Сети разрушает прямые личные контакты, естественные связи между людьми, указывая на появление нового вида наркотизации – интернет-зависимости. Интернет называют средством ухода от реальности, а поиск информации в Сети – «информационным вампиризмом». Сегодня интернет-зависимость проявляется в играх, общении, странствиях по Сети, виртуальном сексе. На «виртуальной территории» люди пишут, порой очень безграмотно, все, что им придет в голову, клеветают, оскорбляют и унижают друг друга, особенно в комментариях, не задумываясь над последствиями, неся агрессию и нравственное разрушение в мир. Подобное влияние может приводить к явным конфликтам, особенно на уровне социально-политической реальности.

3. *Видеоигры*, в подавляющем большинстве, активно задают аморальные установки, представления, модели поведения. На основе воображения персонажи видеоигр вызывают определенные эмоции и чувства. Чаще видео образы показывают насилие, асоциальные, агрессивные модели поведения. Игры различаются по степени аморальности, обеспечивая мнимую свободу выбора, но, в большинстве случаев, лишь форм жестокости и «кровавости», поскольку можно стрелять в монстров, а можно «мочить» людей. Особенно глубоко с содержанием игр отождествляются дети: растет статистика случаев, когда подростки, наигравшись, убивали окружающих. Опасность видеоигр объясняется использованием субсенсорных воздействий, поскольку даже принятие псевдо-имени несет в себе смысловое содержание. Образ неразрывно связан со своим регулирующим потенциалом – это аксиома психологической науки. К сожалению, многие уверены, что нормальный человек, понимая виртуальность своих действий, не будет переносить их в реальный мир. Будет, причем неизбежно, поэтому можно ставить вопрос о последствиях такого переноса – на сознательном и неосознаваемом уровне. Вероятность отрицательного воздействия возрастает с увеличением времени, которое человек проводит в играх, особенно если он

в это время принимает наркотик, вызывая тем самым эффект двойной наркотизации. Многие православные священники могут «на глаз» определить, увлекается ли ребенок видеоиграми или нет. Большинство специалистов начинает признавать, что привязанность к видеоиграм – это психическое расстройство. «Виртуалоголия» от компьютерных игр и интернета может довести организм человека до истощения.

4. *Экран-пространства* на осознаваемом и неосознаваемом уровне вызывают информационное и психоэнергетическое «инфицирование» образной сферы человека. Для манипулятивного воздействия на людей через экран резко возрастает спектр использования новейших информационных технологий. Фактически «люди-киборги» становятся реальностью, неосознаваемой большинством человечества. Симбиоз человека и компьютера, описанный еще в начале XXI века Б. Вербером, открывает новые психофизиологические и физические возможности. Действительно, отрицательная духовно-информационная экология все активнее действует в компьютерных сетях – в виде демонической символики, образов аморального содержания, в виде реализации через интернет своего «низшего я».

Основа влияния информационных технологий на образную сферу – субсенсорные воздействия на индивидуальный внутренний мир, приводящие к усвоению информации на подсознательном уровне. «25 кадр» устарел, но с помощью спектральной модуляции сигнала появились новые возможности вмонтировать в экранный образ и звукозапись любую информацию, которая, минуя сознание, попадает в мозг. Разворачиваясь там, она становится неосознаваемой программой. Иными словами, любая картинка может быть закодирована или замаскирована в экранном образе, и не осознаваться субъектом. Это аналогично внушению в гипнотическом состоянии, так как человеческий мозг реагирует на подобные предъявляемые образы, не воспринимаемые сознанием. Человек думает, что он мыслит и действует самостоятельно, а на самом деле следует заложенной программе. Применение подобных компьютерных технологий существует в медицине, при лечении алкоголизма, наркомании, психических заболеваний, в психотерапевтических сеансах и образовательных обучающих программах. В то же время, если существуют компьютерные технологии воздействия на подсознание, не исключено, что найдутся заинтересованные использовать их для целевого программирования населения или отдельных групп определёнными идеями и поведением.

Образная сфера человека выступает хорошей основой психоманипулирования. Воздействие на мозг способно вызывать образы, которые наведенные извне могут составлять спектр – от «мягко искаженных» представлений о мире, до фантазий, «грез наяву», сновидений и галлюцинаторноподобных образов. В итоге, образные события во внутреннем мире личности могут программироваться информационной системой различного масштаба. Через микрочип в непрерывном режиме может осуществляться как подача, так и съём информации. В этом случае

личность оказывается не только под непрерывным воздействием, но и в режиме глубинного «психодиагностического анатомирования». Только достаточно «отманипулированные» люди могут полагать, что система электронного контроля, тенденция виртуализации внутреннего мира человека, другие моменты, не связаны с ухудшением духовной экологии человечества, ущемлением свободы личности. Происходит постепенное и незаметное для многих духовно-нравственное вырождение человечества. На духовно-метафизическом планетарном уровне такое движение цивилизации является целью отрицательных метафизических сил.

Перспективы духовно-психологической мутации человечества, искажения его сущностных характеристик предвиделись ранее. Нужно учитывать способность новых поколений информационных технологий к самостоятельному функционированию без участия человека, а в перспективе – к саморазвитию. Сегодня нравственная деградация, подверженность тотальному психоманипулированию ведут медленно, но постоянно к отходу людей от следования духовным законам мироздания. В связи с проблемой виртуализации внутреннего мира духовные аспекты новой информационной экологии и ЭИП стали особенно заметны.

5. *Проблема осмысления влияния новых информационных технологий* – это нравственно-духовная проблема, связанная с разворотом вектора развития цивилизованного человечества в имитацию реальности и отрывом от действительности. Все время совершенствуется технология создания иллюзий непосредственного присутствия в «реальном» пространстве-времени «за-экранного мира» и способов взаимодействия с ним (например, индустрия «виртуального секса»). Виртуальная реальность предполагает тотальное прельщение человека покинуть естественный мир душой, поскольку компенсация фрустрированности и напряженности происходит за счет ухода, погружения, вовлеченности в субъективно легкий и свободный мир иллюзий. С увеличением стажа виртуального общения у пользователей проявляется замещение паттернов интерпретации реального мира смысловыми конструктами мира виртуального.

В виртуальной реальности существует актуальный для психологии личности явно отрицательный момент, отмечаемый многими экспертами, – нравственная и правовая вседозволенность. Совершаемое виртуально действие, может быть явно аморально, но не противоречить правовым нормам. Более захватывающие индивидуализированные иллюзорные миры любого содержания оказываются привлекательнее, чем представления, о семейном долге, дружбе, ответственности и т.п. Создавать объективную реальность будут, в свою очередь, виртуальные образы внутреннего мира субъекта путем проекции на его жизнедеятельность эффекта созидющей силы образа.

6. *Архетипический алфавит.* Духовно-психологические проблемы виртуализации внутреннего мира личности дополнены новыми гранями рассмотрения образов символического содержания, использующих

архетипическую символику. Архетипический алфавит, реализуясь в различных символических образах, позволяет, видеть в них общее. Данный момент, например, присутствует в современной рекламе, в которой чувствуется нечто, направленное на многоликую человеческую похотливость, например, образы вожделеющих чего-то открытых ртов, или образы нездорового веселья.

Новые информационные технологии несут опасность формирования виртуального мировоззрения, способны программировать социальные представления, в частности, обеспечить создание и «правильное» переживание любых «нужных картинок», что и является началом реального психологического влияния на людей. Виртуализация внутреннего мира человека уводит его, от понимания происходящего, искажает отражение духовных смыслов бытия. Человеческое познание должно осмыслить это скольжение. Не следует ни занижать, ни завышать возможности внутреннего духовно-нравственного и психологического противостояния. Основной вопрос и главная трудность состоит в поиске защитных ресурсов, которые скомпенсируют данное влияние. Это может быть творческая жизненная позиция или альтруистическая социальная активность, развитие способности к адекватности восприятия действительности, критическое мышление. Значительный контрманипулятивный ресурс виден в организации психологической защиты против рекламы и брендов. В имаго-символосфере должны быть устранены образы ложно-духовной, а тем более демонической семантики, и усилены образы духовно-нравственной семантики. Особенно важно сохранение образов, отражающих исторически основную национально-культурную самоидентификацию личности.

Человеку полезно учиться анализировать, что именно обслуживают рекламные образы, предлагающие новые стили жизни. Для этого исследования рекламы или брендинга должны оценивать их нравственно-мировоззренческий аспект. Необходимо учиться видеть символические уровни рекламной имаго-сферы, и распознавать предлагаемый духовный смысл. Например, вся индустрия высокой моды связана с актуализацией убивающих в женщине скромность, и целомудрие неосознаваемых пластов души, несущих образ «искаженного человека» с характерными различными вариациями. Это и вульгарно-блудный «макияж» с «трупным цветом» помады, и «детские шапочки с рожками», и «копытообразные туфли», а может быть *реклама фильма или рок-групп с демоническим имиджем, «Хэллоуин»*. Развитие духовного зрения открывает метафизическую суть символики рекламных образов.

К сожалению, люди разучились рассуждать о происходящем духовно. Психологическая манипуляция человека новым информационным пространством невозможна без резонанса во внутреннем мире личности – осознанного, или неосознанного. Пребывание человека в борьбе с иллюзорно-прелестным миром является главным гарантом против всех влияний, даже при тотальной виртуализации жизни. Главное

противодействие загрязнению информационного пространства – духовно-нравственное развитие личности. На «вселенском» метафизическом уровне запечатлеваются все мысли, образы, чувства, порождаемые человеком. Люди не имеют права засорять «духовную атмосферу планеты». Человек, преодолевая в себе зло, наносит удар «злу вселенскому». Выдающийся философ современности И. А. Ильин (1993) подчеркивает: люди сплетены во всемирное единство. От черствости одного черствеет весь мир, развратный человек развращает собой всех, всякая личная фальшь лжет на весь мир. Люди должны заботиться, чтобы «не отравлять духовный эфир вселенной», а посылать в него свет разума и тепло сердца, чистые желания.

Молодежь должна много читать, критически осмысливая прочитанное, чтобы получить уроки свободомыслия и научиться формулировать собственное мнение. Свобода воли – это единственное настоящее испытание, поэтому не следует ориентироваться на всевозможные прописные истины, которые штампуют пропагандистские машины. По мнению французского писателя Б. Вербера «Духовная жизнь – это путь, по которому нужно идти, а не догма, которой необходимо следовать».

### ***Контрольные вопросы и задания***

1. В чем особенность субъективного Образа мира
2. Какой из конструктивных способов взаимодействия Вы предпочитаете и почему
3. Виды лжи и их особенности
4. Составьте 4–5 вопросов для выявления эмоционального дискомфорта
4. В чем проявляется опасность психологического влияния компьютерных образов
5. Что является главным в противодействии загрязнению информационного пространства
6. Предложите собственные правила сохранения экологии информационного пространства

### ***Литература по теме***

1. . Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов / СПб.: Питер, 2002, 544 с.
2. Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым / Р.-на-Дону: «Феникс», 1995, 640 с.
3. Доценко Е. Л. Межличностное общение: семантика и механизмы / Тюмень, 1998
4. Трухин И.А. Прихотливые тропы современной морали. Монография. / К.: – 2007. – 464 с.
5. Толкачев, П. С. О духовных причинах всемирного экологического кризиса / Толкачев П. С. // Сознание и физическая реальность. – 1999. – Т. 4, № 1. – С. 2-9.
6. Хотунцев, Ю. Л. Экологическое мышление и экологическая мораль / Хотунцев Ю. Л. // Человек, технологии, окружающая среда: пособие для

- преподавателей и студентов / Хотунцев Ю. Л. – М.: Устойчивый мир, 2001. – С. 148-162
7. Гордеев К., Манягин В. В тени тенет: кошмар “сетевой цивилизации”. М., 2003.
  8. Гостев А. А. Психология вторичного образа. М., ИПРАН, 2007.
  9. Гостев А. А. Психология и метафизика образной сферы человека. М., Генезис, 2008.
  10. Абраменкова В. В. Во что играют наши дети: игрушка и антиигрушка. М., 2006.
  11. Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. М. 1993
  12. Gostev A, Tucker J.C., Gilliland M. Zemlyanin: The emerging global citizen? (essays on the evolution of human consciousness). Moscow-San Francisco, 1998